

Som Sujeera

# Luật hấp dẫn
# Bí mật tối cao

THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

Nhà xuất bản
Từ điển Bách khoa

# LỜI MỞ ĐẦU

Từ khi sinh ra, con người đã mang trong mình những cảm xúc, khả năng suy nghĩ, tư duy; đã biết ước mơ và luôn mong muốn biến giấc mơ thành sự thật. Suy nghĩ gắn liền với cảm xúc chính là khả năng đặc biệt tạo nên sự khác biệt rõ rệt giữa loài người và các giống loài khác. Chính khả năng này sẽ giúp con người biến những giấc mơ của mình thành sự thật chứ không phải bất cứ một thế lực siêu nhiên nào khác.

*Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao* khuyến khích con người quan tâm hơn đến suy nghĩ của bản thân mình đồng thời khẳng định sức mạnh của cảm xúc trong trí óc con người. Cuốn sách giúp nhìn nhận vai trò của cảm xúc trong việc định hình thực tế. Chỉ suy nghĩ thôi thì không làm được gì cả. Đây là một Quá Trình Sáng Tạo hoàn chỉnh gồm các bước yêu cầu, tin tưởng và đón nhận. Ba bước này tạo ra một nguồn năng lượng thúc đẩy chúng ta hướng tới thành công đồng thời giúp chúng ta có được những thái độ tích cực cùng các kỹ năng suy nghĩ sáng tạo để đạt được thành công. Những giải thích chi tiết về cách thức hoạt động của nó sẽ được đưa ra cặn kẽ trong các phần của cuốn *Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao*.

Hầu hết mọi người theo đuổi không mệt mỏi sự đầy đủ mang tính vật chất trong suốt cả cuộc đời, nhưng niềm hạnh phúc trọn vẹn vẫn lảng tránh họ và cuối cùng họ ra đi mà vẫn không thấu hiểu được hạnh phúc thực sự là gì. Đầu óc họ quá bận bịu với sợ hãi và tham vọng nên bất kỳ cảm giác hạnh phúc nào đều không thể kéo dài. Mặt khác, có vô số ví dụ về những người đạt được thành công - hạnh phúc tinh thần trọn vẹn từ bên trong con người và cuối cùng cũng vẫn tận hưởng một cuộc sống vật chất sung túc. Hạnh phúc thực sự không phụ thuộc vào các yếu tố bên ngoài, mặc dù nó vẫn phải được nuôi dưỡng về mặt vật chất.

Mục đích của cuốn *Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao* là mang lại cho các bạn một sự giải thích rõ ràng về tác động của Luật Hấp Dẫn dựa trên cả tư tưởng của tâm lý học hiện đại và sự thấu đạt những giáo lý của đạo Phật.

Đạo Phật không phải là lĩnh vực về niềm tin hay tôn giáo mà tập trung sâu hơn vào sự phát triển của tư duy. Bạn mở mang trí tuệ của mình bằng cách thực tập nhận thức hiện tại. Mục đích của việc luyện tập này là học hỏi nhiều hơn về những hoạt động bên trong của trí óc và quan sát xem suy nghĩ cùng cảm xúc được nảy sinh như thế nào. Một khi bạn đã hiểu được bản chất thực sự của đầu óc mình, bạn có thể kiểm soát tốt hơn những hoạt động bên trong và nắm bắt được những cảm xúc đang xuất hiện trong bạn. Khi bạn đã điều khiển được suy nghĩ và cảm xúc của mình, chính là nguồn gốc của nỗi đau, bạn sẽ trở bên bình thản và an nhiên.

Cho đến khi bạn đạt được tới trạng thái thức tỉnh hoàn toàn và liên tục, bạn sẽ nhìn thấy toàn bộ chân lý trong vũ trụ về bản thân mình và bạn sẽ được giải thoát khỏi mọi nỗi đau. Bạn sẽ hiểu *Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao*, điều đã thức tỉnh bạn tới mục đích tối thượng của loài người – Sự giác ngộ.

# DẪN NHẬP

Năm 1666, Isaac Newton đang ngồi dưới một tán cây thì đột nhiên, cuộc sống của ông và toàn bộ hiểu biết của loài người thay đổi mãi mãi. Ông không chỉ bị tác động bởi quả táo nổi tiếng đó mà còn do một nhận thức rõ ràng vụt sáng lên trong một khoảnh khắc tuyệt vời: Vận tốc chỉ là tạm thời và có một lực khiến nó thay đổi. Khám phá của Newton về thuyết hấp dẫn và quy luật của trọng lực bắt nguồn từ một thời khắc đơn lẻ của việc tập trung thuần túy đã mang tới cuộc cách mạng cho cả loài người trong cách thức nhìn nhận thế giới.

Năm 443 trước Công nguyên, Thái tử Siddhartha Gautama khi ngồi dưới tán cây đã thâm nhập vào chiều sâu của tư duy và trở thành một con người được khai sáng hoàn toàn - Đức Phật. Dù chỉ tập trung hướng vào bên trong để nghiên cứu các hiện tượng thể chất và tinh thần, Ngài vẫn đưa ra một nghiên cứu chi tiết và cẩn thận. Từ sự quan sát của mình, Ngài nhận ra được Luật Vô Thường: Vạn vật sinh và diệt như thế nào. Và cũng trong thời khắc tập trung ấy, Ngài không chỉ nhìn thấy mối quan hệ giữa các sức mạnh tương tác mà còn cả con đường thoát khỏi khổ đau cho loài người.

Cả hai hình tượng này, khi đang chìm sâu suy nghĩ dưới gốc cây của riêng mình, đều đã hấp thụ được những quy luật vận hành cả vũ trụ. Newton đưa ra cho cả thế giới cái nhìn ban đầu về Luật Hấp Dẫn bằng những nhận biết về sự tương tác của các lực. Đức Phật nhìn sâu vào bên trong và cũng thấy những mối quan hệ mà Newton đã nhận ra cùng vô vàn các bí mật về bản chất vũ trụ. Hai hình tượng này đã mang lại những món quà là hiểu biết vô giá cho loài người và những người khác đã, đang và vẫn tiếp tục kế thừa, mở ra những bước tiến mới trong tư duy và hiểu biết của con người.

Sự tiến hóa của loài người đã kéo dài hơn 200.000 năm. Nếu so sánh với loài chim và bò sát là hai loài đã phát triển trong hơn một triệu năm, chúng ta thực chất chỉ là một giống loài non trẻ. Vậy mà sau cả triệu năm tiến hóa, chim vẫn chỉ là chim, bò sát vẫn chỉ là bò sát và ngay cả loài động vật gần gũi nhất với loài người chúng ta như con đười ươi thì cũng chẳng tiến lên được là bao trong suốt 200.000 năm qua, trong khi loài người đã phát triển nhảy vọt. Hàng triệu loài sinh vật khác trên hành tinh đều đã đạt được tới một mức độ tiến hóa nhất định khi trí thông minh xuất hiện. Loài người đã đạt được tới trình độ thông minh hơn hết thảy những loài trước đó.

Các nhà khoa học rất lúng túng trước sự khác biệt này. Điều gì khiến loài người chúng ta khác với các động vật khác? Tại sao lại có một khoảng cách lớn đến vậy giữa trí thông minh đặc biệt của loài người và những loài vật thậm chí được coi là có trí tuệ như cá voi hay tinh tinh? Quá trình tiến hóa của chúng ta thực sự là một quá trình không tưởng.

Chúng ta là giống loài có khả năng sáng tạo tốt nhất trong thế giới này. Lịch sử đã ghi nhận rất nhiều sáng tạo kỳ diệu của con người, từ những cuộc cách mạng vĩ đại với hệ ngôn ngữ và văn hóa, các hệ thống chính trị và các thể chế chính quyền phức tạp, đến những kiệt tác nghệ thuật xuất chúng. Thực tế, chỉ cần lắng nghe một tác phẩm của nhà soạn nhạc thiên tài Mozart hay ngắm nhìn Vạn Lý Trường Thành của Trung Quốc là đã đủ để thán phục sự kỳ diệu trong khả năng sáng tạo của con người.

Cùng với những sáng tạo đầy cảm hứng và làm say đắm lòng người, chúng ta cũng chứng minh được khả năng mang đến những nỗi kinh hoàng không tả xiết. Chúng ta là giống loài có khả năng tạo ra nạn diệt chủng, mang lại cái chết và phá hủy ở mức độ mà không một tạo vật nào kém thông minh hơn có thể tưởng tượng nổi. Loài người là loài duy nhất có khả năng tạo ra những điều kỳ diệu và cả những điều kinh hoàng nhất.

Tìm hiểu quá trình đạt tới vị trí hiện tại của con người *thực sự* là một điều thú vị, nhưng điều đó không có ảnh hưởng quan trọng lắm tới đời sống của mỗi cá nhân. Vậy điều gì mới thực sự xác định những yếu tố đã tạo ra sự khác biệt giữa loài người với các loài động vật khác? Câu trả lời rất đơn giản: nhận thức được về bản thân và khả năng phát triển nhận thức này cũng như thúc đẩy hiểu biết rõ ràng hơn về bản chất của các sự vật, hiện tượng xung quanh. “Nhận thức” trong Đạo Phật chính là sự thức tỉnh trong từng sát na[(1)] về những hiện tượng bên trong. Nhận thức, hiểu theo nghĩa này, là khả năng quan sát những gì đang diễn ra trong tâm trí mình và qua quan sát này, chúng ta sẽ đạt được sự thông thái: hiểu biết cao hơn, mạch lạc hơn về bản chất của cuộc sống và tâm trí con người, những mảnh ghép và tiềm năng của nó. Kiến thức này sẽ dần dần đưa bạn đạt được tới ngưỡng năng lực cao nhất của bản thân mình với tư cách là một con người. Đạt được tới ngưỡng năng lực cao nhất của bản thân mình có nghĩa là gì? Đó chính là sự giải thoát hoàn toàn mà rất nhiều thầy gọi là Sự tỉnh thức và Đạo phật gọi là Niết Bàn – điểm kết thúc của mọi khổ đau.

Sự giác ngộ mang lại cho chúng ta ý thức đạo đức. Nó giúp chúng ta phân định giữa đúng và sai, chỉ cho chúng ta thấy hành động nên hoặc không nên làm. Nhưng sau đó bản ngã của con người, với những dục vọng và mong muốn khôn cùng, đã xói mòn nhận thức bên trong và kết quả là chúng ta sử dụng sai trí thông minh của mình. Đó là lí do vì sao bất cứ khi nào chúng ta ghi nhận những tiến bộ xã hội mang tính vật chất thì sự phát triển tinh thần lại bị dao động.

Những bậc thầy về tâm linh từ lâu đã giải thích rõ ràng về các thiếu sót của loài người. Trong thế giới công nghệ phát triển chóng mặt, tất cả những điều này đều bị chi phối bởi sự tham lam vô độ và dục vọng khôn cùng. Nhưng tính tiêu cực của bản chất con người hiện nay dường như đang thể hiện trong vô số nguồn ý thức. Trong môi trường này một vài phẩm chất thấp kém của đầu óc con người đang trượt khỏi tầm kiểm soát.

Hơn một nghìn năm qua, con người đã nghiên cứu mọi thứ từ những phần tử nhỏ nhất tạo nên vật chất đến những điều

*"Cuộc sống mà chưa được xem xét cẩn thận thì không phải là một cuộc sống có giá trị."* - SOCRATES, triết gia

thần bí nằm ngoài giới hạn hiểu biết của các nhà khoa học tiên tiến nhất, ví dụ như giới hạn của vũ trụ. Nhưng khi những nghiên cứu này càng đi sâu và càng trở nên hấp dẫn thì các nhà khoa học lại bỏ qua một chủ đề then chốt: bản thân mình! Chúng ta cần tự nhìn sâu vào bên trong và nghiên cứu bản chất của chính tư duy chúng ta – không phải não bộ mà là tư duy. Đó mới chính là nét độc đáo quan trọng.

Woody Allen, diễn viên hài và nhà làm phim nổi tiếng, đã nhắc đến yếu tố then chốt này với sự hài hước đặc trưng của ông: "Những con người muốn hiểu biết về cả vũ trụ khiến tôi kinh ngạc vì riêng việc tìm được lối ra khỏi khu phố Trung Hoa đã đủ rối tung lên rồi". Hiểu biết về hành tinh cá nhân – trí óc của mình – sẽ mang lại cho các bạn những phần thưởng còn vĩ đại hơn lập bản đồ vũ trụ.

*"Cách tốt nhất để biến giấc mơ thành hiện thực là tỉnh giấc."* - PAUL VALERY, nhà thơ Pháp

Trong hơn 100 năm qua, rất nhiều nhà khoa học và nhà tâm lý học lỗi lạc nhất đã cống hiến cuộc đời của mình để nghiên cứu về tư duy của con người. Tuy nhiên, những nghiên cứu này đều bị hạn chế ở mức độ suy nghĩ hay hành động cảm hứng bất chợt, những điều mà chúng ta có thể đo đếm được nhưng vẫn còn rất hời hợt. Những nghiên cứu kiểu này chỉ có thể giải thích những gì diễn ra dưới góc độ vật lý và hoàn toàn bỏ qua khía cạnh tinh thần rộng lớn của tư duy. Nó ở ngay đây, ngay trong những vùng tư duy bị bỏ qua, là nơi tạo nên sức mạnh xây dựng hiện thực của chính bạn. Sigmund Freud[1] đã chạm tới những vùng này khi ông nhận ra rằng chúng cũng là một phần của hệ thống đầu óc con người và cũng ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta mà chúng ta không hề hay biết. May mắn thay, Đức Phật đã dạy chúng ta cách khám phá những vùng tư duy này, đặt dấu chấm hết cho những bí ẩn và làm chủ đầu óc của chính bản thân mình. Chúng ta có thể làm được điều này bằng cách luyện tập nhận thức khoảnh khắc hiện tại. Như thế, bạn sẽ hiểu cách tư duy của mình tạo ra thực tại như thế nào và làm sao bạn có thể sử dụng sức mạnh của những hiểu biết này để làm cuộc sống của mình trở nên hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

# CHƯƠNG 1

# BIẾN GIẤC MƠ THÀNH SỰ THẬT

Cuốn *Bí mật* (The Secret) dạy bạn rằng nếu bạn mong muốn một điều gì đó thì bạn phải tuân thủ theo Quá Trình Sáng Tạo gồm ba bước **yêu cầu, tin tưởng và đón nhận**. Bạn cần phải yêu cầu thì cả vũ trụ mới biết điều bạn mong muốn. Sau đó, bạn cần tin tưởng rằng yêu cầu của bạn đã được chuyển đi, và bước cuối cùng, cũng là bước quan trọng nhất – đó là đón nhận, nghĩa là bạn phải khơi gợi được tất cả những cảm xúc tươi sáng, mãn nguyện và vui sướng đúng như khi điều ước của bạn đã thực sự trở thành sự thật. Trong ba bước của Quá Trình Sáng Tạo này, bước gây cản trở lớn nhất khiến cho mọi người khó lòng ứng dụng *Bí mật* thành công, chính là bước thứ ba. Hầu hết mọi người đều không gặp khó khăn gì khi Yêu cầu và Tin tưởng nhưng cách bạn Đón nhận đúng hay sai tạo ra sự khác biệt giữa thành công và thất bại trong mọi vấn đề: Sức khỏe, các mối quan hệ, tài chính, hay bất kỳ lĩnh vực nào mà bạn mong muốn cải thiện trong cuộc sống của mình.

**Yêu cầu** là định hình một mục đích rõ ràng. Đây chính là quá trình bạn khắc sâu điều mình mong muốn trong suy nghĩ. Khi bạn định hình mục đích của mình, bạn sẽ không cầu xin ân huệ của một vị thánh hay một đấng toàn năng nào nữa. Chúng ta tạo nên vũ trụ chứ vũ trụ không tạo nên được chúng ta. Nếu bạn chìm sâu trong những giấc ngủ không mộng mị và chẳng có một giác quan nào của bạn hoạt động thì không khác nào vũ trụ của bạn đã ngưng tồn tại. Tất cả những gì ở xung quanh mà chúng ta có thể nhìn thấy hoặc chạm được vào đều là có thực chỉ khi chúng còn liên hệ với giác quan nào đó của mình[1]. Các loài vật khác nhau với nhiều mức độ cảm nhận sẽ có vô số góc nhìn khác nhau về thế giới. Ví dụ như các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, trong khi con người chúng ta bị cuốn hút bởi vẻ đẹp của một vườn hoa rực rỡ sắc hương, thì các chú ong lại có thể nhìn thấy quang phổ ánh sáng rộng hơn, và nhờ thế, chính màu sắc hoặc đường nét của những bông hoa mà chúng ta không thể nhìn thấy được lại có chức năng như một tấm bản đồ hướng dẫn các chú tìm được đến với phấn và mật hoa.

Bước thứ hai của Quá Trình Sáng Tạo là **Tin tưởng**. Niềm tin là thứ bạn cần phải có trong bước này. Có niềm tin nghĩa là bạn phải nhận ra giá trị của những gì bạn đã yêu cầu, thực sự cảm thấy rằng nó sẽ làm bạn mãn

*"Càng tập trung nhiều vào một mục đích xác định, sẽ càng tận*

nguyện và chắc chắn là mình sẽ nhận được nó. Điều này sẽ giúp bạn tập trung tốt hơn vào mục đích của mình và đưa bạn tiến gần hơn đến đích. Niềm tin mang lại cho bạn khả năng cống hiến toàn bộ con người mình cho một điều duy nhất, và nó sẽ trở thành sức mạnh của sự tin tưởng. Hãy tin vào chính mình. Sự tự tin là bản chất của Đạo Phật và sức mạnh của nó thì không thể đánh giá hết được.

*dụng được vô vàn các sự kiện trong không gian-thời gian để đạt được kết quả mà ta mong muốn.”*

- DEEPAK CHOPRA,

*Bảy quy tắc tinh thần của thành công* (The Seven Spiritual Laws of Success)

Ít yêu cầu và thiếu tin tưởng sẽ khiến bạn khó thành công. Có thể bạn tin rằng mình đã có được những gì mình khao khát, nhưng có lẽ bạn đã bỏ lỡ những cảm xúc khi bạn chạm được đến cái đích của mình. Ví dụ như việc kiếm được nhiều tiền hơn là mục tiêu của bạn và bạn tin rằng mình đã kiếm được nhiều tiền hơn thật, nhưng những cảm xúc này sẽ chẳng thấm vào đâu so với sự choáng ngợp mà bạn có nếu tự nhiên ai đó trao vào tay bạn một vali đầy ắp tiền mệnh giá lớn. Khả năng tập trung những cảm xúc này sẽ quyết định bước thứ ba, **Đón nhận**. Với bước cuối cùng này, bạn sẽ ghi sâu trong đầu những gì mà chúng ta thường gọi là *hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc* khi bạn đạt được mục đích của mình cùng với tất cả sự trân trọng và niềm vui sướng sẽ ùa đến với sự kiện có thực này. Vậy nên quan trọng là cần nhận ra rằng Quá Trình Sáng Tạo không chỉ đơn giản liên quan tới suy nghĩ mà còn đòi hỏi cảm xúc phải làm việc ở nhiều cấp độ khác nhau. Nó cần tới sức mạnh của những *hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc*.

## NHỮNG HÌNH ẢNH SÁNG RÕ CỦA THÀNH CÔNG

Giấc mơ có trở thành hiện thực trong cuộc sống của bạn hay không phụ thuộc vào mức độ rõ ràng của thông điệp bạn gửi vào vũ trụ, nghĩa là hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc mà bạn tạo ra là gì. Những hình ảnh này, sự rung động và những cảm xúc dẫn dắt chúng, sẽ quyết định Luật Hấp Dẫn trở thành hiện thực như thế nào trong cuộc sống của bạn. Nếu bạn có thể gợi lên những hình ảnh sáng rõ trong đầu rồi thổi vào đó cảm giác sâu sắc và mãnh liệt của bạn – cảm giác mong muốn đạt được mục tiêu, bạn đã gia tăng nhiều lần cơ hội biến ước mơ của mình thành sự thật.

Ai cũng có thể tưởng tượng mình đạt được mục đích hay có được một điều gì đó mà mình đã khao khát từ lâu. Giả sử như khi bạn nghĩ tới một chiếc ô tô trong mơ, bạn có thể gọi ngay lên trong đầu mình hình ảnh cụ thể của nó. Điểm tạo nên sự khác biệt giữa một mơ ước viển vông với việc biến ước mơ thành hiện thực – đặt bạn ở vị trí điều khiển chiếc xe trong mơ – chính là khả năng truyền cảm xúc vào những hình ảnh tâm lý này. Hình ảnh đó càng rực rỡ và giàu cảm xúc trong đầu bạn bao nhiêu thì nó sẽ càng rõ ràng bấy nhiêu cho đến khi nó thực sự hiện ra trong cuộc sống của bạn.

Tất cả các loài động vật có vú – lợn, chó, khỉ hay con người – đều có những hình ảnh tâm lý. Điểm khác biệt giữa chúng ta và các giống loài khác chính là khả năng truyền cảm xúc vào những hình ảnh này. Những loài động vật có vú khác thiếu khả năng tưởng tượng và tư duy để có thể thực hiện được điều đó. Chúng ta thường cho rằng tưởng tượng cũng chỉ là một công việc ở cùng mức độ tư duy với não bộ, nhưng khi đặt thêm vào những tưởng tượng đó các cung bậc cảm xúc, ta đã đưa nó đến một mức độ nhận thức cao hơn. Ở cấp độ này, chúng truyền cho ta năng lượng mạnh tới mức có thể đạt được bất kỳ điều gì ta mong muốn.

## QUÁ KHỨ, TƯƠNG LAI... TẤT CẢ ĐỀU LÀ NHỮNG HÌNH ẢNH TÂM LÝ

Đa số chúng ta đều phân biệt giữa hình ảnh chúng ta lưu lại về quá khứ (ký ức) với những câu chuyện mà ta tưởng tượng ra. Chúng ta luôn nghĩ ký ức là thật còn những chuyện kia chỉ là ảo. Nhưng nếu nhìn một cách sâu sắc hơn, ta sẽ nhận ra, thực chất chúng chỉ là một mà thôi. Những nhà thần kinh học quả quyết rằng chúng ta không thể phân biệt giữa ký ức với những hình ảnh được tạo ra không dựa trên sự tiếp xúc trực tiếp với một trong năm giác quan. Khác biệt duy nhất giữa hai loại hình ảnh này chỉ là mức độ rõ ràng của chúng. Nếu bạn có thể tạo ra một hình ảnh tâm lý thật rành mạch, cảm xúc sẽ tác động và ý tưởng sẽ đi từ một tưởng tượng đơn thuần đến thực tế.

Nhiều thí nghiệm đã chứng minh rằng tưởng tượng đơn thuần về một trải nghiệm nào đó cũng tác động lên não bộ của chúng ta mạnh như khi chúng ta thực hiện nó trong thực tế; trong cả hai trường hợp này, não bộ sẽ phản ứng lại bằng cách tạo ra những liên hệ thần kinh để trả lời cho các kích thích. Não bộ không phân biệt giữa ký ức hay tưởng tượng. Khi chúng ta tưởng tượng một điều gì đó thường xuyên, suy nghĩ đó sẽ mạnh lên và chúng ta bắt đầu thực hiện một quy trình mà về cơ bản là khác biệt với những gì ta đã từng mong đợi. Thay vì trải nghiệm những cảm xúc này qua năm giác quan rồi sau đó chuyển thể chúng thành dữ liệu đầu vào cho các hình ảnh tâm lý thì chúng ta lại bắt đầu ngay với hình ảnh tâm lý và rồi sau đó chiếu chúng vào thế giới và biến chúng thành hiện thực.

Đức Phật dạy “duyên khởi”[(1)] để giải thích cho mối quan hệ nhân – quả trong sự luân hồi bất tận của con người trong vòng quay cuộc sống. Khi một mối liên hệ nào đó được tạo lập, thế giới bên ngoài được lĩnh hội qua cánh cửa của các giác quan, mắt để nhìn, mũi để ngửi... Khi đã có liên hệ này, cảm xúc dễ chịu hay khó chịu hoặc trung tính sẽ xuất hiện trong ta. Khát vọng cũng sẽ nảy sinh tương ứng với những cảm xúc này. Đảo ngược trình tự sẽ là thế này: Khao khát ⇒ Cảm xúc ⇒ Liên hệ ⇒ Giác quan lĩnh hội thế giới bên ngoài. Khát vọng và cảm xúc trong vòng quay này sẽ tạo ra một bức tranh trong đầu ta. Khi bức tranh này đạt được mức năng lượng đủ lớn, nó sẽ xuất hiện, năm giác quan của ta sẽ liên hệ với hiện thân của hình ảnh này theo cách phù hợp với khát vọng của ta.

Bằng cách tạo ra một hình ảnh thật rõ ràng về tương lai với những cảm xúc mãnh liệt, rõ ràng như những hình ảnh về

quá khứ, bạn sẽ có thể biến chúng trở thành hiện thực. Khi những hình ảnh này trở thành một phần của ý thức cao hơn trong bạn, một số người thích gọi đó là sự tự tôn về tinh thần, bạn thực sự có thể bắt đầu tạo dựng tương lai cho mình.

Theo các nhà lý thuyết lượng tử, có vô số tương lai có thể xảy ra nhưng chỉ có một tương lai sẽ đến. Điều đó có nghĩa là tương lai mà bạn sẽ trải nghiệm phụ thuộc hoàn toàn vào những hình ảnh trong đầu bạn bởi bạn là người duy nhất có khả năng tạo ra số phận của mình.

Hầu hết mọi người đều từng có những trải nghiệm với ký ức ảo giác (déja-vu[1]). Dù biết chắc đây là lần đầu tiên gặp con người này, đến nơi này hay ở trong hoàn cảnh này nhưng chúng ta lại có cảm giác dường như mình đã từng gặp trước kia. Nếu nhìn nhận ký ức ảo giác dưới lăng kính của Luật Hấp Dẫn, chúng ta sẽ hiểu rằng hẳn là thực tế này đã được tạo ra bằng chính những suy nghĩ của mình. Điều này thường xảy ra trong các giấc mơ, khi chúng ta xem ti vi hoặc đọc sách, khi mà tư duy của ta mở rộng và đón nhận thông tin một cách vô thức – những hình ảnh tâm lý này có thể thâm nhập vào đầu óc của ta và rồi ta có thể sẽ gặp lại trong tương lai. Ký ức ảo giác thực chất chỉ là sự tái hiện những hình ảnh này từ trong tư duy vô thức của chúng ta. Nếu để tâm đến những bức tranh tư duy này và tìm cách làm rõ hình ảnh trong đầu mình, chúng ta sẽ khiến chúng từ đáy sâu của vô thức nổi lên bề mặt của thế giới thường nhật.

Một số người mang trong mình khả năng mà chúng ta gọi là “linh cảm”: những hình ảnh trong đầu họ về một sự kiện nào đó sau này trở thành sự thật. Nhưng thực chất nó chính là hình ảnh tâm lý được hiện thực hóa mà thôi. Vậy nên bạn đừng kinh ngạc nếu một sự kiện trong tương lai một khi đã được khóa chặt trong đầu óc của chúng ta như một hình ảnh tâm lý, nó sẽ trở thành hiện thực vào đúng thời điểm.

Nếu bạn đã từng trải nghiệm ký ức ảo giác thì bạn cũng đã có một hình ảnh tâm lý trong đầu mình dưới dạng linh cảm mà bạn không hề hay biết. Tuy nhiên, đôi khi, chúng ta cũng *thực sự* biết về nó. Vô thức cảnh báo chúng ta về những mối nguy hiểm sắp xảy đến, ví dụ như vô số các dẫn chứng về những người đã tránh được những vụ tai nạn máy bay thảm khốc. Họ đã mua vé, ra sân bay nhưng đến phút cuối, một nỗi lo lắng nào đó đã giữ họ ở lại mặt đất và cứu sống họ. Rất nhiều người từng mua vé trên con tàu *Titanic* nổi tiếng đã hủy chỗ của mình vì họ mơ thấy con tàu này sẽ đắm. Những hình ảnh này xảy ra với hầu hết chúng ta một hoặc hai lần trong đời và thường rơi vào những thời điểm sắp xảy ra thảm họa.

### KHI BẠN NGHĨ ĐẾN THÀNH CÔNG, BẠN SẼ THÀNH CÔNG

Khi hai người cùng nhắm đến một đích, người nào có hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc rõ ràng hơn về thời điểm đạt được mục tiêu, người đó sẽ thành công. Ví dụ, nếu như bạn đang trên đường đua, bạn có thể hình dung cảnh mình đứng trên

bục chiến thắng, hiên ngang ở vị trí thứ nhất và đối thủ của bạn cũng có những hình ảnh tương tự. Lý thuyết lượng tử nói rằng cả hai hình ảnh này đều có khả năng xảy ra, vấn đề là hình ảnh nào sẽ thực sự trở thành hiện thực. Trong ví dụ này, nếu hình ảnh về chiến thắng của bạn mạnh hơn, rõ ràng hơn và tràn đầy cảm xúc hơn so với đối thủ, sự thật sẽ không có lựa chọn nào khác ngoài việc sẽ chứng minh bạn là người chạm đích đầu tiên.

Mở rộng ra ngoài phạm vi bản thân mình, sự khích lệ và niềm tin về những gì xung quanh có sức mạnh lớn trong việc xác định kết quả của một tình huống. Ví dụ như nếu con gái bạn đang trong một cuộc thi và bạn thực sự tin tưởng rằng cô bé sẽ chiến thắng, bạn sẽ giúp hiện thực hóa hình ảnh này cho cả hai người.

Một vận động viên có khả năng gắn chặt bức tranh tâm lý chiến thắng trong đầu mình sẽ thấy nó là một điều không thể khác và sẽ trở nên tràn đầy tự tin trên trường thi đấu. Đó là niềm tin không thể lay chuyển.

*"Hãy nghĩ xem con muốn làm gì, muốn có gì và muốn trở thành người như thế nào. Hãy nghĩ về những mong muốn đó thường xuyên cho đến khi con đã rất rõ ràng về nó. Sau đó, khi con đã rất rõ ràng, đừng nghĩ về bất kỳ điều gì nữa. Không tưởng tượng bất kỳ khả năng nào khác. Vứt bỏ tất cả những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi cấu trúc tư duy tâm lý của mình. Thoát khỏi sự bi quan. Giải phóng mọi gánh nặng. Chống lại nỗi sợ hãi. Rèn luyện tâm trí mình để giữ vững những tư tưởng sáng tạo nguyên sơ."*

- "CHÚA"
trong Neale Donald Walsch,
*Đối thoại với Chúa* (Conversation with God),
quyển 1

Sự phi thường của việc tập trung cách nhìn tâm thức vào kết quả cuối cùng có thể thấy qua hành động của những người lên kế hoạch cho một nơi nào đó họ chưa từng đến nhưng luôn khao khát một ngày nào đó sẽ chạm tới được. Những người này, nếu tin tưởng vào sức mạnh của suy nghĩ sẽ trả lời những kẻ hoài nghi rằng: "Sao tôi lại không thể cơ chứ? Tôi biết rõ nơi tôi muốn đến. Nếu không biết đường thì tôi có thể hỏi và rồi một ngày nào đó chắc chắn tôi sẽ tìm được đúng đường đi." Những người nhận thức được sức mạnh ghê gớm khi gìn giữ hình ảnh tâm lý về thành công cũng sẽ trả lời: "Sao tôi lại không thể thành công cơ chứ? Tôi đã thành công sẵn trong tâm thức của mình rồi."

## BIỂU TƯỢNG TÂM LÝ TRONG NHỮNG GIẤC MƠ VÀ TRONG THỰC TẾ LÀ MỘT

Các nhà tâm lý học thường coi “nhu cầu thành công” theo cách đặt tên của David C. McClellen[1] là yếu tố truyền cảm hứng quan trọng đầu tiên để hướng tới thành công.

Trong Đại chiến Thế giới II, tướng Mỹ Douglas MacArthur nhận lệnh đưa quân ra khỏi căn cứ Philippines nơi ông đang đóng quân vì Nhật Bản đang tấn công vào đất nước này và quân đội Mỹ không đủ lực lượng ở khu vực Châu Á – Thái Bình Dương để chống trả sự tấn công dữ dội đó. Ngày rời khỏi Philippines, MacArthur đưa tay lên cao trên đầu và nói với đám đông đang hướng về ông rằng hãy ghi nhớ tư thế này vì ông sẽ lặp lại nó vào ngày ông quay lại để tuyên bố chiến thắng. Không ai tin những lời này của ông bởi Nhật Bản thực sự rất mạnh vào thời điểm đó. Hình ảnh về chiến thắng của bản thân mình trên đất nước này trong tâm trí của tướng MacArthur mạnh mẽ và rõ ràng đến mức lịch sử không thể có một ngã rẽ khác. Ông đã thực sự quay lại Philippines và đưa cánh tay mình lên cao đúng như khi ông rời bỏ trước đó; lần này, tất cả các tờ báo đều đưa tư thế đó của ông lên trang nhất với tiêu đề: “Chiến thắng!”

Tạo ra hình ảnh tâm lý về tương lai giống như cách bạn ghép một bức tranh hoàn thiện từ những miếng ghép riêng rẽ trong tâm trí mình. Nếu hình ảnh tâm lý về những gì bạn khao khát thực sự rõ ràng, vô thức sẽ nhận ra từng mảnh ghép nhỏ trên con đường bạn đi và bạn sẽ luôn có xu hướng tìm kiếm tất cả các mảnh ghép cho đến khi hoàn thiện bức tranh và giấc mơ của bạn biến thành hiện thực. Nếu không có một bức tranh rõ ràng về mục đích của mình, bạn sẽ không thể nhận ra từng mảnh ghép nhỏ của nó.

Có một hình ảnh tâm lý rõ ràng về mục đích của mình cũng cần thiết không kém gì việc đạt được nó. Ví dụ như một người bạn của bạn đang muốn mua một chiếc xe ô tô mới bằng mọi giá. Mỗi tháng, anh ta để riêng ra một khoản tiền và báo lại tường tận với bạn về tiến độ thực hiện: “Tớ đã mua được những chiếc lốp xe tháng này. Tháng sau, tớ sẽ mua bánh xe rồi tháng tiếp theo sẽ là bộ giảm xóc. Trong khoảng hai năm nữa thôi, tớ sẽ có được toàn bộ chiếc xe.” Nghe thì có vẻ nực cười nhưng bằng cách mường tượng giấc mơ của mình thế này, người bạn của bạn đã gia tăng cơ hội có được giấc mơ của mình trong cuộc đời thật. Giấc mơ đó có trở thành hiện thực hay không phụ thuộc vào sự vững vàng và chắc chắc của hình ảnh trong tâm trí anh ấy. Nếu bức tranh đó là không thể lay chuyển, chắc chắn anh ta sẽ có chiếc xe của mình.

Khi chơi xếp hình, lắp ráp mẫu vật hay những hoạt động tương tự, bọn trẻ thường có một hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc về cái đích cuối cùng và chúng tự động suy nghĩ từ cái đích ấy ngược trở lại từng hành động đúng đắn để có được nó. Bạn cũng có thể luyện tập tạo ra những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc cho mình và cách dễ nhất để thực hiện nó là tham gia các hoạt động mà cái đích cuối cùng rất rõ ràng trong tâm trí bạn ngay từ ban đầu.

Bạn có thể băn khoăn: sẽ ra sao nếu như những gì bạn yêu cầu không thể thành hiện thực theo quy luật tự nhiên? Chẳng hạn như bạn giữ một hình ảnh trong tâm trí rằng mình bay lượn trên bầu trời với đôi cánh chim. Hãy bỏ qua sự kỳ khôi của tưởng tượng này, nếu một hình ảnh tâm lý đủ mạnh, các dây thần kinh sẽ trao đổi những thông điệp tích cực. Nó sẽ thể hiện trong những tư duy sáng tạo của bạn và một khái niệm tưởng chừng khôi hài hay không tưởng sẽ trở thành hiện thực. Máy bay ra đời chính bằng cách này: con người tưởng tượng rằng họ có thể bay lượn như chim.

**HÃY TIN RẰNG MỤC TIÊU CUỐI CÙNG CỦA MÌNH CHẮC CHẮN SẼ XẢY RA**

Trong thời kỳ chiến tranh, mọi người lính đều muốn thành người chiến thắng. Dù vậy, cần phải phân biệt rõ ràng giữa cảm giác muốn chiến thắng và cảm giác tin tưởng rằng mình sẽ thắng.

Trong thể thao, khi những đội yếu thế tiếp đón một đội chưa từng bại trận, sẽ có hàng ngàn người trên khán đài cổ vũ họ thi đấu bất chấp sự chênh lệch, khiến đội khách nếm trải thất bại đầu tiên của mình.

Nếu suy nghĩ có sức mạnh của sự hấp dẫn, làm sao chúng ta có thể lí giải được nếu như đội chủ nhà bại trận? Điều đã bị bỏ sót ở đây là niềm tin thực sự của những người hâm mộ rằng đội của họ *sẽ* chiến thắng. Rất nhiều cổ động viên trong số họ đã cầu nguyện và xin một thế lực siêu nhiên nào đó ban tặng chiến thắng cho đội của họ, và rồi nghĩ rằng chiến thắng này chỉ là một phép màu của cuộc sống. Họ không thực sự tin tưởng rằng mục đích cuối cùng của mình sẽ được ghi nhận.

Có rất nhiều lần trên sân, đội yếu thế là người chiến thắng và chìa khóa tạo nên sự khác biệt này luôn luôn là niềm tin. Năm 1980, Đội Olympic khúc côn cầu Mỹ bắt thăm cùng bảng với Nga. Rất nhiều người đã ngạc nhiên khi Mỹ thắng một hiệp trong trận đấu và hầu hết các nhà phân tích thời đó đều chắc chắn Nga là đội giành phần thắng chung cuộc. Đội tuyển Mỹ hầu như toàn các gương mặt nghiệp dư non trẻ và khi Nga giã họ 10-1 trong trận giao hữu trước đó thì thất bại của đội tuyển Mỹ là một điều không cần bàn cãi.

Niềm tin đã tạo ra sự khác biệt. Trong khi huấn luyện viên đội tuyển Nga lựa chọn phương án cho đội tuyển nghỉ ngơi trước trận đấu thì huấn luyện viên đội tuyển Mỹ dồn các cầu thủ của mình luyện tập gắt gao. Họ được truyền cảm hứng và nhận ra từng miếng ghép nhỏ trong trò chơi xếp hình của mình; họ đã đánh bại đội tuyển Nga và giành huy chương vàng. Nếu niềm tin của bạn không thể lay chuyển, bạn sẽ không bận tâm đến tầm vóc đối thủ của mình có thể gây cho bạn những trở ngại nào.

Có thể bạn sẽ băn khoăn, liệu niềm tin đưa bạn tới thành công hay hiểu biết rằng mình sẽ chiến thắng dẫn bạn tới

niềm tin đó. Câu trả lời vẫn như cũ. Trong một trận đá bóng, đội nào bị ghi bàn trước nhưng vẫn dốc sức vì chiến thắng vẫn sẽ đeo đẳng niềm tin rằng mình sẽ thắng. Nếu không phải như vậy, có thể vì họ đã từ bỏ mục tiêu của mình vì dù sao, thua thì vẫn là thua bất kể ở tỉ số nào.

## VIẾT NÊN KỊCH BẢN CHO CUỘC ĐỜI MÌNH BẰNG NHỮNG TƯỞNG TƯỢNG VỀ TƯƠNG LAI

Tất cả những diễn viên xuất sắc nhất thế giới đều biết *Bí mật*, ít nhất trong lĩnh vực hoạt động của mình. Họ nhắm mắt lại và tưởng tượng ra nhân vật họ sẽ đóng trong phim. Diễn viên giành giải Oscar Daniel Day Lewis là một ví dụ. Ông hiểu biết sâu sắc về *Bí mật* và ứng dụng nó trong những bộ phim của mình. Năm 1989, khi diễn trong bộ phim *My left foot*, bộ phim mang lại cho ông giải Oscar dành cho diễn viên nam chính xuất sắc nhất, ông đã nhập vai một người đàn ông bại liệt sâu sắc đến mức ông từ chối xuất vai giữa các cảnh quay, để mọi người khiêng ông từ cảnh quay này sang cảnh quay khác và cuối cùng, ông bị gãy hai xương sườn khi đang gập người trên chiếc xe lăn cho đoạn quay hậu kỳ.

Không phải chỉ có diễn viên mới hiểu *Bí mật*. Tất cả các tài năng trong những lĩnh vực khác nhau đều hiểu nhưng thông thường, họ cho rằng thành công của mình là món quà được ban tặng từ đấng bề trên và vì thế, họ không bao giờ có thể lý giải về thành công của mình cho những người khác.

Nhà biên kịch tài năng suy nghĩ bằng hình ảnh. Họ tạo ra những hình ảnh hoàn hảo rồi viết kịch bản dựa trên đó. Thiên tài sáng tạo thực sự sẽ nhìn nhận bộ phim một cách tổng thể rồi mới bắt đầu biến nó thành hiện thực. Bằng suy nghĩ này, họ có thể gây ngạc nhiên và làm say đắm khán giả.

Hãy áp dụng phương pháp này cho cuộc sống của bạn. Bạn đang viết kịch bản cho cuộc đời mình. Bạn có thể tạo ra một cuộc đời đầy kinh ngạc cũng như cách những nhà biên kịch liên kết các chi tiết tưởng tượng cho kịch bản bằng cách đầu tiên hiểu về những mục đích rõ ràng của bạn rồi sau đó hoàn toàn tin tưởng vào sự hoàn thiện của nó. Trang bị thêm vào đó những hình ảnh mạch lạc không thể lay chuyển, rồi phác thảo sơ lược những ý chính về cách thức đạt được mục tiêu, thành công sẽ tự xuất hiện như cách nó được tạo nên trong các kịch bản. Người xung quanh sẽ kinh ngạc vì thành công của bạn. Tất cả sẽ đến từ việc tạo ra những hình ảnh về tương lai trong tâm trí bạn và dùng chúng làm sân khấu cho các chặng đường trong cuộc đời bạn.

## HÃY XEM XÉT KẾT QUẢ TRƯỚC, NGUYÊN NHÂN SAU

Thông thường khi đọc sách hay xem phim, chúng ta không dám xem kết thúc trước – đó là điều tuyệt đối cấm kị. Bản năng này được chôn vùi trong vô thức của chúng ta, và vì thế chúng ta không suy nghĩ rõ ràng về những chương kết thúc

so với các phần khác trong cuộc đời mình. Thế nhưng sự thật là phần kết của một cuộc đời không giống như kết cục của một bộ phim hay một câu chuyện. Các tác giả đã định trước cái kết của chúng còn chúng ta mới đang viết và diễn vai chính trong câu chuyện cuộc đời mình. Vì thế, các cảnh trong cuộc đời bạn có thể kết thúc theo bất cứ cách nào bạn muốn. Bạn có thể chọn trước cho nó một cái kết rồi quay ngược từ đó mà biến nó thành sự thật như những nhà văn lừng lẫy đã làm. Hãy tạo cho mình một kết thúc có hậu và sau đó viết từng phần của kịch bản dẫn tới hiện thực đó.

> *"Chỉ nhìn thôi mà không thấy thì thật là kinh khủng."*
>
> - HELEN KELLER, nhà văn Mỹ

Khi một đạo diễn dựng phim, họ sẽ quay những cảnh ở các quá trình khác nhau trong cùng một lớp kết cấu của kịch bản. Đôi khi, những cảnh cuối cùng lại được quay đầu tiên vì như thế đạo diễn có thể nhìn nhận được rõ ràng hơn về toàn cảnh qua con mắt tâm thức của mình. Từng cảnh quay đơn lẻ khi ấy chứa đựng sức mạnh của tầm nhìn. Nếu như những diễn viên không diễn đạt được tầm nhìn của đạo diễn trong một cảnh quay nào đó, đạo diễn sẽ la lên "cắt" và quay đi quay lại cho đến khi biểu tượng giàu cảm xúc trong đầu ông trở thành hiện thực. Mỗi cảnh trong đầu đạo diễn chính là một miếng ghép của trò chơi ghép hình từ từ được đặt cạnh nhau để hiện lên trong thực tế những gì ông đã hình dung.

Trước khi có hệ điều hành Microsoft Windows, vận hành máy tính là một công việc nhạt nhẽo. Bạn chỉ cần biết các câu lệnh đơn lẻ để đi từ bước đầu tiên đến bước cuối cùng. Bill Gates đã nhìn thấy điểm yếu này và tưởng tượng đến một giao diện thân thiện với người sử dụng hơn. Với sự dẫn dắt của một hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc, Gates bắt tay vào việc sáng tạo. Ông đi từ phần kết thúc để bắt đầu công việc của mình và tạo ra một cuộc cách mạng cho những người sử dụng máy tính cá nhân. Khi Gates đang phát triển Windows, đã có rất nhiều người phát triển phần mềm tài năng hơn ông nhưng ông đã tách ra khỏi họ và cuối cùng trở thành một trong những người giàu nhất hành tinh bằng cách lật ngược kim tự tháp: suy nghĩ từ phần kết thúc đến phần khởi đầu.

Bắt đầu với giải pháp cuối cùng trong tâm trí và chưa quan tâm đến việc phải làm thế nào sẽ khiến cho mọi thứ dễ dàng hơn. Hãy tưởng tượng kịch bản sau. Một con tàu vì quá cao nên bị mắc kẹt dưới một chiếc cầu. Thuyền trưởng đánh điện cho các nhân viên địa phương và một đội kỹ sư với tất cả những trang thiết bị hiện đại nhất được cử đến. Các kỹ sư rất lúng túng trước vấn đề này. Nhiều giờ trôi qua vẫn không có giải pháp nào đưa được con tàu đi qua chiếc cầu. Khi họ định bỏ cuộc, một cậu bé đã chứng kiến toàn bộ bối cảnh từ đầu đã đưa ra ý kiến: "Sao chúng ta không đặt thêm vật nặng lên tàu để nó chìm sâu hơn xuống nước?" Cậu bé đó đã có một hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc trong đầu về hình ảnh con tàu dễ dàng đi qua chiếc cầu, và giải pháp cho vấn đề tự nhiên xuất hiện một cách hết sức đơn giản.

Rất nhiều phát minh đã xuất hiện nhờ vào khả năng nhìn nhận kết quả trước: ô tô với bộ cài số tự động, các vũ khí tự động, trò chơi điện tử và tất cả những máy móc chuyển từ động cơ hơi nước sang động cơ phản lực.

## NHỮNG BIỂU TƯỢNG TÂM LÝ GIÀU CẢM XÚC VÀ CÁC MẶT HÀNG CHÚNG TA MUA

Chuyên viên phụ trách mảng tiếp thị và quảng cáo hiểu rất rõ sức mạnh của hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc và các hình ảnh trong đầu của khách hàng. Điều này đã được nhiều thương hiệu mạnh khẳng định. Lãnh đạo của các công ty kinh doanh biết rằng thành công của họ gắn liền với khả năng xây dựng, gắn chặt hình ảnh và thương hiệu sản phẩm của mình trong tâm trí khách hàng. Coke là một ví dụ điển hình, một cái tên ngắn gọn mà cho dù có cả tỉ đô la bạn cũng không thể mua lại của Coca-Cola. Coke là một từ gắn liền với hình ảnh đã hằn sâu trong vô thức của khách hàng trên toàn thế giới.

Các công ty với những thương hiệu mạnh bảo vệ rất nghiêm ngặt hình ảnh của mình. Ví dụ: một nhà sản xuất ô tô chuyên nghiệp sẽ phải thu hồi hàng chục ngàn chiếc ô tô nếu như một sai sót nhỏ bị phát hiện trong mẫu hàng mới. Hình ảnh của công ty bị đặt vào tình thế hiểm nghèo, nên họ sẵn sàng chi trả hàng trăm triệu để có thể khắc phục vấn đề tưởng chừng như rất nhỏ này.

Các công ty cũng tạo dựng mối liên hệ với khách hàng thông qua khẩu hiệu của mình. Một nhà băng với khẩu hiệu “mỗi thời điểm một khách hàng” sẽ mang lại cho một khách hàng nhỏ của mình cảm giác họ trở nên quan trọng và khi đã thành đạt sau này, họ sẽ cảm thấy nhà băng này cũng góp một phần cho thành công của họ và tiếp tục làm một khách hàng trung thành. Cũng tương tự như vậy, một chính trị gia sẽ đưa ra trong chiến dịch tranh cử của mình khẩu hiệu: “Cái tên mà bạn có thể tin tưởng” vì họ biết sức mạnh của từ ngữ lớn đến thế nào một khi nó đã gắn chặt với tâm trí của công chúng.

Các nhà tâm lý học đã chứng minh sức mạnh của lời nói để tạo ra những hình ảnh có ấn tượng sâu sắc vượt xa cả lĩnh vực kinh doanh và chính trị; ngay cả những hình ảnh tâm lý gắn liền với tên tuổi của một con người cũng có thể gây ra tiếng vang dữ dội. Một người có một cái tên thường gặp, ví dụ như John Smith sẽ có cuộc sống cực kỳ khác biệt với một người tên là River Storm chẳng hạn. Sức mạnh tạo nên hình ảnh tâm lý của những cái tên trở nên đặc biệt mạnh mẽ khi nó gợi lại ký ức về những người chúng ta yêu mến hay ngưỡng mộ.

## TRÍ TƯỞNG TƯỢNG: SỨC MẠNH LỚN NHẤT CỦA CHÚNG TA

Mọi thứ được tạo ra trong thế giới này đều xuất phát từ trí tưởng tượng sống động trong thời thơ ấu của con người. Kiến trúc sư xây nhà chính xác như những gì họ nhìn thấy trong tâm trí mình. Nhà sản xuất ô tô thiết kế được những mẫu

xe phù hợp với nhu cầu của khách hàng chính là đã dựa trên khả năng tưởng tượng cũng như sáng tạo của mình. Nhà thiết kế đầu tiên sẽ tạo ra những mẫu vật tương đương kích thước với sản phẩm thật để đồng nghiệp có được một cái nhìn rõ ràng về hình ảnh xuất hiện trong đầu họ.

Chúng ta có thể thay đổi bất kỳ điều gì trong cuộc sống của mình thành như ta mong muốn. Ngay từ bây giờ, hãy dựng lên hình ảnh của căn nhà bạn muốn sống trong 10 năm nữa và chiếc xe ô tô bạn muốn sở hữu. Hãy tin tưởng vào những hình ảnh đó và tưởng tượng đi tưởng tượng lại với niềm tin chắc chắn về sức mạnh của nó. Những hình ảnh này sẽ ngày càng sắc nét hơn cho đến khi chúng thâm nhập vào vô thức của bạn. Những gì còn lại sẽ tự động diễn ra. Trong 10 năm nữa, bạn sẽ có được ngôi nhà và chiếc ô tô trong mơ của mình – sở hữu thực sự.

Chúng ta thường quan niệm tiền bạc là Chúa trời. Chúng ta tin tưởng rằng tiền bạc có sức mạnh phi thường để biến mọi giấc mơ thành hiện thực. Sự thật thì "Chúa trời" chính là đầu óc của chúng ta, sức mạnh của chính tâm trí chúng ta lớn hơn tiền bạc rất nhiều. Tư tưởng của bạn là sức mạnh sáng tạo thực sự trong cuộc đời bạn. Nó có thể mang lại cho bạn những gì mà tiền bạc không bao giờ mua nổi như tình yêu, niềm mến thương, lòng trung thành. Tiền có thể giúp bạn mua được ngôi nhà và chiếc xe mơ ước, nhưng suy nghĩ có thể làm được nhiều hơn thế. Suy nghĩ không chỉ giúp bạn có được cả hai thứ đó mà còn thổi vào chúng tình yêu và cảm giác ấm áp.

> *"Nếu không có một chút hình ảnh tưởng tượng nào về những gì bạn mong muốn, bạn sẽ chẳng bao giờ đạt được chúng."*
>
> - JOHN LENNON,
> ca sĩ, nhạc sĩ người Anh

Có người đã từng hỏi Henry Ford[(1)] rằng nếu có kiếp sau, ông có muốn được giàu có không. Ông trả lời rằng nếu còn có kiếp sau, ông không quan tâm đến chuyện ông có được sinh ra trong nhung lụa hay không. Ông nói ông chỉ muốn có một người vợ như người vợ của ông. Vợ của Henry Ford đóng một vai trò rất quan trọng trong sự thành công của ông. Bất cứ lúc nào ông trở nên chán nản, vợ ông sẽ giúp ông tập trung vào hình ảnh của sự thành công trong tâm trí mình. Ông hiểu rằng nếu có bà ở bên ông lần nữa, thành công sẽ tự nhiên đến với ông. Hơn nữa, ông yêu bà chân thành và sâu sắc đến mức ông nhận ra rằng không có bà, có thể ông vẫn giàu có nhưng cuộc sống của ông còn giá trị gì nữa khi thiếu đi tình yêu lớn này trong đời!

Tất cả những người có một cuộc đời thành đạt đều nhận ra điều này. Nếu bạn hỏi họ sẽ chọn giữa sức mạnh của tư duy hay tiền bạc, của cải trong kiếp sau, tất cả sẽ đều chọn sức mạnh của tư duy. Họ hiểu rằng với quyền năng này họ có thể đạt được bất kỳ điều gì họ muốn. Mặt khác, nếu họ giàu có, sung túc nhưng 1 không có những hiểu biết này, tiền bạc rồi cũng sớm tan biến và họ chẳng thể nào kiếm lại được lần nữa.

Trẻ con đã sớm được dạy về “giá trị của đồng tiền” ngay từ tuổi ấu thơ lên hai, lên ba, nhưng sức mạnh của tư duy – một quyền năng hoạt động mạnh hơn nhiều để biến giấc mơ trở thành sự thật – thì lại bị bỏ quên. Thực chất, ngay cả hầu hết những người trưởng thành cũng không hẳn đã thấu hiểu *Bí mật*.

Lí do khiến cho mọi người đều thích tiền là vì họ nghĩ rằng những gì không mua được bằng tiền sẽ mua được bằng rất nhiều tiền. Chỉ có ít người nhận thức được rằng suy nghĩ và cảm hứng có thể mang lại nhiều điều cho cuộc sống của họ hơn bất kỳ thứ gì tiền bạc có thể mua được. Những người này thấu hiểu *Bí mật* và họ trở nên sung túc. Đây không phải nhờ vận may hay số phận, họ giàu có nhờ những suy nghĩ của mình.

*Chương 1: Những điều tối mật*

BIẾN NHỮNG GIẤC MƠ CỦA BẠN THÀNH HIỆN THỰC

1. Thấu hiểu Quá Trình Sáng Tạo một cách đúng đắn và rõ ràng rồi tiềm năng cho những thành công của bạn sẽ gia tăng một cách ngoạn mục:
    - Yêu cầu bằng cách đưa ra một dự định rõ ràng, không đòi hỏi từ bất kỳ nguồn lực nào từ bên ngoài.
    - Tin tưởng nghĩa là có được lòng tin kiên định vào quá trình này và vào chính bản thân mình.
    - Đón nhận nghĩa là gợi lên những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc, cung cấp năng lượng cho hình ảnh tâm lý của bạn bằng cách nhìn nhận mục đích của mình với nhận thức về niềm vui chiến thắng.
2. Người chiến thắng là những người tin tưởng rằng họ sẽ chiến thắng. Nếu bạn hoàn toàn tin tưởng vào một điều gì đó và muốn nó xảy ra trong cuộc đời mình, điều đó sẽ xảy ra.
3. Đặt ra một mục tiêu rõ ràng giống như viết kịch bản cho cuộc đời bạn. Tập trung tâm trí mình vào những mục tiêu và kết quả cuối cùng, rồi từ từ phân tích và tìm ra con đường quay ngược trở lại với các điểm thiết yếu sẽ đưa tới kết. Hãy nhìn nhận toàn bộ con đường và tin tưởng vào bản thân bạn.

4. Tất cả những gì con người tạo ra được trong thế giới vật chất này đều nhờ vào trí tưởng tượng. Khi một bức tranh ngày càng trở nên rõ nét, nó sẽ tự động biến thành hiện thực.

5. Khi bạn có thể tạo ra hình ảnh tâm lý về tương lai của mình rõ ràng như những ký ức bạn đã trải qua trong quá khứ, bạn sẽ đưa được những hình ảnh đó vào tương lai thực sự của mình.

6. Tạo ra những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc chính là quá trình "đón nhận" như trong cuốn *Bí mật* đã nói. Nếu bạn có thể cảm nhận trước một cách trọn vẹn niềm hạnh phúc, sự phấn khích, niềm vui và cảm giác bình yên – hay bất kỳ xúc cảm nào khác sẽ đến khi bạn đạt được mơ ước của mình – thì những ý định của bạn chẳng có sự lựa chọn nào khác ngoài việc trở thành hiện thực trong cuộc sống của bạn.

7. Tên tuổi và các khẩu hiệu tạo ra những hiệu ứng đặc biệt đối với người lựa chọn, sử dụng và nghe thấy chúng. Vì sao ư? Bởi vì hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc tự động liên hệ mật thiết với những từ ngữ xuất hiện trong đầu óc của họ.

8. Hãy lồng những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc vào suy nghĩ của bạn. Chúng càng rõ ràng bao nhiêu, bạn càng tin tưởng bao nhiêu thì bạn sẽ càng dễ hiện thực hóa giấc mơ của mình bấy nhiêu.

9. Bạn có thể luyện tập tạo ra hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc. Bạn có thể thoải mái đùa giỡn với chúng nhưng phải kết nối với cảm xúc của mình và chấp nhận nhìn chúng xuất hiện rồi tan biến. Chúng ta sẽ thảo luận sâu hơn về vấn đề này trong những chương sau.

10. Dường như lời cầu nguyện của một số người hay được đáp ứng hơn những người khác. Không phải vì họ được phù hộ bởi một đấng cao siêu nào đó mà bởi vì họ là những người tạo ra các hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc tài năng. Đó chính là Luật Hấp Dẫn đã vận hành.

# CHƯƠNG 2

# ĐƯỜNG TỚI THÀNH CÔNG

Tất cả những người thành công nhất thế giới, không cần biết thuộc quốc tịch hay xuất phát từ nền văn hóa nào, đều chia sẻ một quan điểm chung: đó là niềm tin sắt đá rằng những thành công chắc chắn sẽ xảy ra. Hồ nghi bản thân hay những câu hỏi kiểu như: “Liệu mình có thể làm được việc này không nhỉ?” không phải là liệu pháp tâm lý của họ; “Tôi biết rằng mình làm được” mới là điều họ tự nhủ trong đầu. Họ hiểu một cách sâu sắc rằng chỉ cần giữ trong đầu những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc về thành công thì chúng sẽ thành hiện thực.

Khi Julius Caesar[(1)] bắt đầu tấn công một thành phố khác bằng đường thủy; đột nhiên ông nhận ra mình và người của mình hoàn toàn bị áp đảo về lực lượng, ông quyết định sẽ đem đốt bỏ những chiếc thuyền chở họ tới. Hành động phá hủy con đường rút lui duy nhất này đã khiến những người lính của Caesar nhìn thấy ý chí chiến đấu của ông và từ đó, chiến thắng trở thành một niềm tin chắc chắn trong tâm trí họ.

Nếu bạn cho phép mình trở nên thiếu kiên định trước những khả năng thất bại, suy nghĩ này sẽ ăn mòn năng lượng của bạn và thành công sẽ lảng tránh bạn. Hãy nhớ *Bí mật*: Bạn sẽ mang đến cho cuộc sống của mình bất cứ điều gì bạn nghĩ tới. Vậy nên nếu bạn ngừng suy nghĩ đến thất bại, bạn sẽ chạm được tới thành công.

**MỤC TIÊU RÕ RÀNG = THÀNH CÔNG HIỂN HIỆN**

Không gì khó hơn việc làm hết sức mình bất chấp những lôi cuốn và ràng buộc kéo ta về hướng khác. Nếu bạn có thể làm được điều này, vượt qua các yếu tố đưa bạn đi sai đường thì bạn sẽ đạt được tất cả những gì bạn khao khát trong thế giới. Công cụ quan trọng nhất để đạt được những điều này – chống lại sức lôi cuốn của những cơn bốc đồng tiêu cực có hại – vẫn lại là khả năng tạo ra hình ảnh tâm lý rõ ràng về thành công của mình, được củng cố bằng những cảm xúc song hành với thành công. Trong trường hợp này, thành công được cảm nhận từ sức mạnh nội tại và sẽ đến cùng với những hình ảnh tâm lý rõ ràng về những gì bạn muốn vượt qua. Một vận động viên Olympic đang thi đấu với mục tiêu giành huy chương vàng sẽ có những hình ảnh rõ ràng về thành công của mình ẩn giấu trong vô thức đã hướng anh ta tới chiến thắng. Với

hình ảnh rõ ràng đã được bắt nguồn chắc chắn từ vô thức của mình, nỗi sợ hãi và khát vọng sẽ không còn là trở ngại nữa. Những vận động viên với suy nghĩ này có thể được nghỉ ngơi với cảm giác rất thoải mái: không đi chơi đêm và uống rượu, thậm chí kiêng các hoạt động tình dục mà không cần chút nỗ lực nào. Họ sẽ chiến thắng trong trận đấu chống lại những cám dỗ này.

Có được một hình ảnh rõ ràng về thành công có thể tự động giải thoát chúng ta khỏi những cám dỗ ngu xuẩn. Những bậc cha mẹ có thu nhập khiêm tốn nhưng lại tìm mọi cách để con cái mình được học trong một ngôi trường đắt tiền hiển nhiên sẽ giảm bớt khao khát về chiếc TV màn hình rộng, chiếc xe hiện đại hay một ngôi nhà to lớn, tiện nghi bởi vì sở hữu những thứ này không nằm trong suy nghĩ của họ.

*"Chiến thắng vạn quân không bằng tự chiến thắng mình, chiến thắng mình chính là chiến công oanh liệt nhất."* - ĐỨC PHẬT

Khi hình ảnh đã rõ ràng trong tâm trí bạn, chướng ngại vật lớn có thể trở thành một rào cản nhỏ dễ dàng vượt qua trên con đường hướng tới thành công. Nhưng nếu bức tranh về thành công vẫn còn mờ nhạt, một hòn sỏi nhỏ có thể trở thành tảng đá lớn. Tất cả những năng lượng tiêu cực đều làm xẹp bớt giấc mơ của bạn. Bạn có thể tin rằng tất cả những triệu phú tự thân trên thế giới đều không bao giờ lãng phí năng lượng của mình cho những cuộc cạnh tranh hay các vấn đề không đáng quan tâm. Họ là những người tư duy tích cực, luôn đủ dũng cảm để cáng đáng dự án lớn, gặp gỡ nhà quản lý cấp cao, diễn thuyết trước đám đông và đảm nhận rất nhiều nhiệm vụ quan trọng khác.

Khả năng thu hút của những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc mạnh đến mức chúng ta không nhận ra chúng có thể mang lại những gì ở ngưỡng vô thức. Đó là lí do vì sao thành công đôi khi xảy ra như một phép màu: chúng ta không hề biết trí óc đã tạo ra tương lai của mình như thế nào. Khi chúng ta có thể truyền cảm xúc cho những hình ảnh tâm lý của mình, mọi giấc mơ sẽ thành hiện thực.

Chúng ta không cần cuộc sống phục vụ mình theo cách này. Nhưng khi biết *Bí mật* và ứng dụng nó thành công đúng lúc, ta sẽ làm việc ở trình độ cao hơn những người bình thường khác và sẽ ghi danh mình vào lịch sử thế giới như Plato, Shakespeare, Newton, Beethoven, Lincoln, Edison hay Einstein.

Những người thành công trong lĩnh vực họ lựa chọn đến mức chúng ta coi họ là thiên tài đều luôn có trong đầu mình hình ảnh của kết quả cuối cùng trước khi bắt đầu làm việc. Khi tham gia một trận chiến, những chiến binh lừng danh trong lịch sử đều hình dung về toàn cục của trận đấu trước khi nó diễn ra – kẻ thù của họ sẽ xuất hiện ở đâu, họ sẽ đóng quân tại khu vực nào – và từ những hình ảnh tâm lý đó họ sẽ biết cần phải điều binh khiển tướng của mình như thế nào là hiệu quả nhất. Nhà thiết kế thời trang luôn hình dung được về bộ trang phục sẽ ra đời trước khi bắt đầu cầm bút phác thảo mẫu.

Nhà tạo mẫu tóc cũng luôn tưởng tượng ra kiểu tóc nào hợp với khuôn mặt của khách hàng nhất trước khi cầm kéo và bắt đầu công việc của mình.

Michelangelo[(1)] đã từng được hỏi làm sao ông có thể tạo ra được bức tượng David lừng danh của mình. Ông trả lời rằng ông đã nhìn thấy hình dáng bức tượng đó trên tảng đá và công việc của ông chỉ là chạm khắc các phần của tảng đá để hiện ra hình ảnh đó. Cũng tương tự như vậy, khi tay golf cừ khôi Tiger Wood được hỏi làm sao anh có thể thực hiện được những cú đánh tưởng chừng không tưởng như vậy, anh trả lời những quả bóng thực ra đã nằm sẵn trong hố trước khi anh cầm gậy.

Trong các tay golf, Tiger Wood được gọi là siêu nhân; thật ra rất nhiều người băn khoăn không biết liệu anh có phải là người ngoài hành tinh hay không!!! Nhưng sự thật đơn giản là anh biết cách tạo ra những hình ảnh tâm lý về thành công của mình. Bạn có thể nhận ra trong ngày thi đấu đầu tiên, anh thường thua điểm nhưng đến ngày hôm sau anh đã tiến bộ vượt bậc. Đó là vì khả năng tập trung vào các hình ảnh tâm lý của anh phát triển liên tục. Những cú đánh kỳ diệu của anh tự nhiên diễn ra như vậy.

## NHỮNG NGƯỜI THÀNH ĐẠT ĐỀU THẤU HIỂU BÍ MẬT CỦA HÌNH ẢNH TÂM LÝ

Tất cả những người đứng trên đỉnh vinh quang trong lĩnh vực mà họ lựa chọn đều có trí tưởng tượng vô cùng phong phú và đều có khả năng tạo ra những bức tranh tâm lý rõ ràng. Những sinh viên y khoa đầu bảng đều có thể hình dung toàn bộ hình ảnh giải phẫu cơ thể người, khoanh vùng hệ thống đặc trưng và thấu hiểu cách thức hoạt động của chúng một cách đầy đủ. Sinh viên kỹ thuật tài năng có thể giải quyết các phương trình đại số bằng cách đoán định kết quả trước rồi mới tìm hướng giải. Bằng cách này, cho dù bài toán phức tạp đến thế nào thì họ cũng không bao giờ chịu bó tay. Không phải vì bộ não của họ có thể tính toán nhanh hơn người khác mà vì họ có thể nhìn thấy rõ ràng kết quả cuối cùng trong tâm trí mình và rồi từ đó họ có thể lần tìm ra được hướng giải. Dù đây là những gì họ rèn luyện được hay là năng khiếu bẩm sinh, dường như đến tận bây giờ, không ai có thể chia sẻ hay giải thích được năng lực này cho người khác.

Nếu một họa sĩ được hỏi anh đã vẽ nên bức tranh mới nhất của mình thế nào, anh ta sẽ không biết phải trả lời ra sao. Anh không thực sự biết lí do vì sao. Cây cọ của anh chỉ đơn giản vẽ lên tấm toan những hình ảnh có sẵn trong đầu óc mình. Người họa sĩ này đã được chính những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc truyền cảm hứng thực sự để tạo ra những tác phẩm thành công của mình. Không có một họa sĩ nào làm được việc nếu như không được truyền cảm hứng theo cách này.

Nhà thuyết trình vĩ đại luôn có sẵn mục tiêu trong đầu khi thực hiện một bài diễn văn và họ cố gắng để truyền tải quan điểm của mình mà

*“Trí tưởng tượng chính là sản*

> *phẩm then chốt của tinh thần."*
>
> - OSCAR WILDE,
> nhà văn Ireland

không tạo ra cảm giác cho người nghe rằng mình đang nhắc đi nhắc lại quan điểm đó. Những người luôn có cùng một cách nói cho cùng một bài phát biểu, luôn bắt đầu làm việc từ điểm xuất phát đến đích cuối cùng thường mang lại cảm giác không tự nhiên. Nhà thuyết trình tài năng sẽ chuẩn bị những câu then chốt có thể giúp hình thành hình ảnh tâm lý trong đầu họ. Chúng có vai trò như kim chỉ nam trong suốt bài diễn văn. Với sự dẫn đường của những câu then chốt này cùng những hình ảnh tâm lý trong đầu, phần còn lại của bài phát biểu sẽ được trình bày trôi chảy tự nhiên và vì thế có thể cuốn hút toàn bộ người nghe hơn nhiều lần một bài diễn văn được học vẹt.

Thực chất, chúng ta phải hiểu rằng chúng ta sẽ không bao giờ bắn trúng bia nếu như cứ lãng phí thời gian nhìn chằm chằm vào mũi tên. Ví dụ như những người ăn kiêng thành công chỉ tập trung duy nhất vào mục tiêu cân nặng mà không phí thời gian soi gương và than phiền về vóc dáng hiện tại của mình. Bạn muốn có số đo như thế nào? Cân nặng lí tưởng của bạn là bao nhiêu? Hãy làm rõ trong đầu mục tiêu của mình và tập trung chú ý vào nó. Bạn sẽ cần có kỹ thuật để giảm cân cũng như những cung thủ cần đến mũi tên nhưng chỉ nên nhắm vào duy nhất một điểm, đó là hồng tâm.

Các nhà vật lý lỗi lạc nhất thế giới cũng luôn hướng sự tập trung của mình vào việc hình dung kết quả của thí nghiệm hoặc những hình ảnh rõ ràng mang lại câu trả lời cho thắc mắc của họ rồi từ đó quay trở lại phát triển các công thức chứng minh cho giả thuyết của mình. Những người muốn có được khám phá mới bằng cách đi theo hướng ngược lại hay bắt đầu bằng các phương trình chắc chắn sẽ thất bại. Einstein đã tìm kiếm một lý thuyết hợp nhất chứng minh rằng bốn loại lực trong vũ trụ là trọng lực, từ trường, lực nguyên tử mạnh và yếu đều có chung nguồn gốc. Ông đã làm việc trên các tính toán phức tạp này cho đến lúc chết mà không chạm được đến giả thuyết của mình.

Sự thất bại trong việc tìm ra một lý thuyết thống nhất của Einstein là một ngoại lệ trong quá trình phát triển của các phát minh khoa học được bắt nguồn từ trí tưởng tượng. Einstein có thể không biết rằng gần như ông đã hé lộ *Bí mật* cho cả thế giới khi nhận ra sức mạnh của trí tưởng tượng. Ông nói rằng: "Trí tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức. Kiến thức bị giới hạn. Còn trí tưởng tượng thì bao trùm cả thế giới này." Ông biết tầm quan trọng của trí tưởng tượng và nhấn mạnh với cả các sinh viên cũng như các nhà khoa học tương lai về giá trị sống còn của nó nhưng vì một lí do nào đó mà ông không bao giờ giải thích tại sao.

Chúng ta là giống loài duy nhất trên hành tinh này biết cách sử dụng trí tưởng tượng. Những loài khác chỉ đi theo nhịp điệu của tự nhiên, tuân theo bản năng của mình. Đạo Phật dạy rằng những giống loài khác sống theo nghiệp của mình. Cũng bởi không có trí tưởng tượng mà bao nhiêu năm qua loài ong không có một phát minh nào trong việc xây tổ

của chúng. Trong khi đó, con người thậm chí có thể thay đổi nghiệp nếu như họ biết cách sử dụng trí tưởng tượng của mình.

Trí tưởng tượng cho phép chúng ta tạo ra những hình ảnh tâm lý đầy sức mạnh. Khi Einstein khám phá ra Thuyết Tương Đối, ông thực sự đã sử dụng đầu óc mình như một phòng thí nghiệm và trí tưởng tượng là trang thiết bị chính. Cho đến tận hôm nay, không ai có thể xây dựng một phòng thí nghiệm để tên lửa có thể bay trong đó với tốc độ ánh sáng vì nó cần có kích thước với tỉ lệ như của một dải ngân hà. Tuy nhiên đầu óc của Einstein thì có thể chứa được những quả tên lửa như thế; hình ảnh tâm lý trong ông rất rõ ràng và ông có thể vẽ ra được kết luận từ những gì mình đang quan sát. Khả năng tạo ra những biểu tượng cảm xúc và sử dụng chúng để giải thích mọi chuyện là tài năng vĩ đại của ông. Chính nhờ năng lực này mà ông vẫn được coi là một trong những bộ óc vĩ đại nhất của thời hiện đại.

> *"Logic sẽ đưa bạn đi từ A đến B. Nhưng trí tưởng tượng có thể đưa bạn đến mọi nơi."*
>
> - ALBERT EINSTEIN,
> nhà Vật lý học

**NHỮNG BIỂU TƯỢNG TÂM LÝ CHẤT LƯỢNG ĐỒNG NGHĨA VỚI MỘT CUỘC SỐNG CHẤT LƯỢNG**

Một thí nghiệm được đăng trên tờ *Research Quarterly* đã cho chúng ta rất nhiều gợi ý. Thí nghiệm được thực hiện trên hai nhóm sinh viên. Nhóm thứ nhất sẽ tập các cú ném bóng vào rổ trên sân mỗi ngày 20 phút trong suốt 20 ngày. Nhóm còn lại cũng làm như thế nhưng chỉ luyện tập trong tâm trí mình. Khi hai đội thi đấu, tỉ số chênh lệch là không đáng kể. Những sinh viên chỉ sử dụng trí tưởng tượng để tập luyện cũng đạt được trình độ ngang bằng với nhóm đã thực sự luyện tập trên sân bóng rổ.

Những kinh nghiệm trong cuộc đời thật chỉ đưa lại các ấn tượng cho vô thức khi chúng gắn với các hình ảnh tâm lý. Việc bạn đã từng chơi tennis rất nhiều năm về trước không đảm bảo được rằng hiện tại bạn sẽ chơi tốt hơn nếu như từ hồi đó bạn không hề nghĩ về chúng. Vô thức của bạn không có một hình ảnh tâm lý nào để ghi lại trong khi đó lại là tất cả những gì nó sử dụng để tạo ra thành quả. Vô thức không nhận bất kỳ thông tin gì từ năm giác quan của con người.

Việc thấu hiểu cách vô thức tiếp nhận thông tin rất quan trọng và một trong những chìa khóa đảm bảo thành công là hãy chắc chắn rằng bạn đã sử dụng các hình ảnh tâm lý của mình đúng cách. Một tình huống đang diễn ra trong đầu bạn – như một cuốn phim tâm lý – có thể tạo ra được ấn tượng cho vô thức mạnh hơn nhiều lần những hình ảnh cố định. Bạn cần phải luôn luôn ghi nhớ tầm quan trọng của việc đảm bảo những hình ảnh tâm lý trong đầu mình không đứng im mà luôn phải vận động như trong cuộc đời thật.

Hai người có thể cùng xác định phải hoàn thành một nhiệm vụ nhưng thành công của mỗi người phụ thuộc vào sức mạnh trí tưởng tượng của họ. Hiển nhiên rằng cá tính, kinh nghiệm, sở thích, kỹ năng của họ là những nhân tố quan trọng, nhưng chúng chỉ có giá trị khi liên hệ với khả năng người đó tạo ra các hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc của mình. Trong ván cờ một kỳ thủ tinh tế sẽ tạo ra được chiến lược rõ ràng và phức tạp dựa trên những hình ảnh tâm lý về các nước đi sắp diễn ra. Và đó chính là khả năng để họ là một kỳ thủ xuất sắc hơn đối phương.

Có thể bạn sẽ đặt ra câu hỏi: nếu như việc tưởng tượng tập luyện bóng rổ cũng hiệu quả như luyện tập thực sự trên sân bóng thì tại sao đa số mọi người vẫn phụ thuộc vào cách luyện tập thứ hai này trước một trận đấu lớn? Tại sao họ không tiết kiệm những lần đi tập bằng cách nhắm mắt và đơn giản là tưởng tượng ra thành công của mình? Câu trả lời là nếu như họ không luyện tập thực sự, các huấn luyện viên sẽ không có cách nào biết được họ đã luyện tập trong tâm trí của mình hay chưa. Và ngay cả khi đội tuyển đã luyện tập rất chuyên cần theo phương pháp này thì khả năng những hình ảnh tâm lý rõ ràng và mạnh mẽ của từng cá nhân trong đội tạo ra cũng rất khác nhau nên vì thế thành công vẫn không được bảo đảm. Những người tham gia vào luyện tập về mặt thể chất sẽ dẻo dai hơn. Luyện tập sử dụng những hình ảnh tâm lý để đạt được thành công có hiệu quả hơn nhiều trong các môn thể thao cá nhân như golf hoặc đua ô tô.

## SỬ DỤNG HÌNH ẢNH TÂM LÝ ĐỂ CÓ ĐƯỢC CÔNG VIỆC HOÀN HẢO

Nhà ngoại cảm sử dụng hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc để tăng tính chính xác trong các tiên đoán của mình nhưng với sự ra đời của cuốn *Bí mật,* giờ đây, mọi người đều có thể sử dụng sức mạnh tâm trí của mình trong cuộc sống thường nhật.

Phỏng vấn xin việc là thời điểm lý tưởng để ứng dụng *Bí mật*. Một số câu hỏi thường gặp trong các cuộc phỏng vấn là: “Bạn biết gì về công ty của chúng tôi?” hay “Bạn biết gì về sản phẩm của chúng tôi?” Đó là những câu hỏi quan trọng bởi vì chúng liên quan tới hình ảnh tâm lý của bạn về công ty này. Do đó, câu trả lời của bạn nên dựa trên trí tưởng tượng phong phú của mình. Bằng cách thể hiện khả năng tư duy khi sử dụng các hình ảnh tâm lý, bạn sẽ đặt bản thân mình cao hơn những ứng viên khác. Nhưng rất tiếc là hầu hết mọi người thường đối diện với những câu hỏi kiểu này bằng tư duy logic thông thường. Và quá trình tư duy này thực sự kém hiệu quả và ít sáng tạo hơn nhiều so với những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc.

Hầu hết mọi người trong cuộc phỏng vấn đều cố gắng đưa ra những câu trả lời đã được cân nhắc hoàn hảo để gây ấn tượng với người phỏng vấn. Nhưng người đưa ra câu hỏi chỉ thực sự ấn tượng khi họ hiểu rằng bạn đang trả lời câu hỏi bằng trái tim mình chứ không phải đang đọc một danh sách đã được chuẩn bị sẵn. Khả năng giao tiếp ở cấp độ này cũng rất cần thiết cho những ngành như thám tử, luật sư, quan tòa và những người phải biết đánh giá con người qua giao tiếp.

Giống như khả năng của các thành viên trong hội đồng xét xử, nếu như tập trung, họ có thể phát hiện ra một người nào đó khi đang bẻ ngoặt những cảm giác chân thực từ hình ảnh tâm lý sang một câu chuyện được dựng lên để thoát tội. Câu chuyện thực luôn trôi chảy một cách tự nhiên và tạo ra được những hình ảnh sống động trong đầu người nghe. Sự thật luôn vẽ nên bức tranh rõ nét hơn là lời nói dối.

## NHÌN NHẬN SỰ THẬT THEO GÓC ĐỘ PHẬT GIÁO

Khi đã nhìn được toàn cảnh bức tranh một cách rõ ràng chúng ta có thể dễ dàng nhận ra từng chi tiết riêng lẻ trong câu chuyện là sự thật hay lời nói dối. Điều này cũng tương tự như một phương pháp trong Phật Giáo giúp phát hiện ra sự thật cuối cùng. Phương pháp này được gọi là *Thiền Minh Sát*, nơi chúng ta có thể vận dụng khả năng nhận thức từng khoảnh khắc hiện tại để nhìn thấu vào bên trong bức tranh và tìm ra được bản chất sự thật của chúng.

Theo những chỉ dạy về *Thiền Minh Sát,* chúng ta nên tập trung sự nhận thức từng khoảnh khắc hiện tại vào những lĩnh vực chính sau:

1) Cơ thể: sự chuyển động, tư thế, hơi thở...

2) Cảm xúc: dễ chịu, khó chịu và cân bằng.

3) Hoạt động tâm thức: suy nghĩ, tưởng tượng.

4) Bản chất: sử dụng những kỹ năng có được từ việc nhận thức ba lĩnh vực trên để nhìn thấu vào bên trong sự thật khi nó xuất hiện, ví dụ như: nhìn ra bản chất phù du của cảm xúc.

Đạo Phật giới thiệu một phương pháp chuẩn mực để phát hiện nguyên nhân cơ bản của bất kỳ vấn đề nào, xác định cẩn thận những gì là thật, những gì không và những ảnh hưởng của vấn đề đó là gì. Đây là một cách tiếp cận khoa học, ngoại trừ việc thay vì sử dụng năm giác quan bên ngoài để nghiên cứu các hiện tượng vật lý, ta sử dụng giác quan bên trong, tâm trí của mình để nhìn xuyên suốt.

*“Đạo Phật có những đặc tính của một tôn giáo hài hòa mà chúng ta mong muốn trong tương lai... Đạo Phật tránh giáo điều lý thuyết; bao trùm cả tự nhiên và tinh thần; dựa trên một ý nghĩa tôn giáo đạt được*

*từ trải nghiệm của tất cả mọi điều như một sự thống nhất có ý nghĩa.”*

- ALBERT EINSTEIN,
nhà Vật lý học

*Chương 2: Những điều tối mật*

ĐƯỜNG TỚI THÀNH CÔNG

1. Tất cả những vĩ nhân đều tin tưởng ở khả năng thành công của họ và bạn cũng cần phải như thế.
2. Nếu bạn có thể bỏ qua những cơn bốc đồng tiêu cực và vượt lên trên nó bằng cách lựa chọn hành động khôn ngoan, bạn có thể thành công ở bất kỳ lĩnh vực nào.
3. Hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình để tạo ra hình ảnh tâm lý rõ ràng về mục tiêu của bạn. Bức tranh càng rõ ràng thì cơ hội thành công của bạn càng lớn. Đó chính là những gì các vĩ nhân đã làm.
4. Hãy nạp đầy cảm xúc khi đạt được thành công cho hình ảnh tâm lý của bạn. Nếu làm tốt, những chướng ngại vật trên con đường của bạn sẽ biến mất.
5. Hãy tập truyền cảm xúc về thành công vào mục đích của bạn. Hãy thực hiện điều này với các việc dễ dàng trước như du lịch, học tập và làm việc mà không đặt mục tiêu quá cao. Sau đó bạn sẽ thấy rằng những cảm xúc của mình cũng có sức mạnh mang lại thành công và chúng sẽ tự động trở nên ngày càng hiệu nghiệm.
6. Những trải nghiệm trong quá khứ giúp bạn dễ dàng tạo ra các hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc rõ ràng hơn.
7. Hình ảnh tâm lý động hay những bộ phim tâm lý sẽ tạo ra ấn tượng rõ rệt hơn cho vô thức của chúng ta gấp nhiều lần những hình ảnh tĩnh.

8. Các bộ môn thể thao, nghề nghiệp, nỗ lực của chúng ta ở trường đều trở nên dễ dàng hơn khi chúng ta có thể tạo ra được các hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc. Bạn sẽ là người chiến thắng khi hình ảnh tâm lý của bạn về thành công được truyền những cảm giác mạnh mẽ về tình cảm chứ không phải về cuộc cạnh tranh của bạn.

9. Hãy vui mừng cho thành công của người khác, hãy để thành tích của họ khiến bạn phấn chấn và ghi nhớ thật kỹ những cảm xúc này. Nó sẽ giúp bạn tạo ra hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc dễ dàng hơn.

10. Hãy cảm tạ mọi thứ. Tri ân mọi người. Lòng biết ơn mang lại hạnh phúc tức thì và sẽ lưu lại trong ký ức của bạn. Bạn càng nói cảm ơn nhiều, bạn càng cảm thấy dễ chịu và cơ sở dữ liệu tâm lý của bạn sẽ lưu giữ chúng càng rõ nét hơn.

# CHƯƠNG 3

# TƯ DUY VÀ CẢM XÚC - SUỐI NGUỒN CỦA HIỆN THỰC

Thác nước kì vĩ – màn trình diễn ngoạn mục của thiên nhiên được tạo nên từ những mạch nước nhỏ chảy từ đỉnh núi hay cao nguyên. Những mạch nước này hợp nhau lại thành suối, xuyên qua các dãy núi đổ ra sông. Dòng sông vượt qua các chỏm đá và tích tụ nguồn năng lượng tĩnh tại cho đến một ngưỡng nào đó, điểm then chốt khi năng lượng được giải phóng sẽ tạo nên kỳ quan của tự nhiên – chính là những thác nước.

Chúng ta tạo ra hiện thực trong thế giới của mình theo đúng con đường này. Những suy nghĩ của bạn là các mạch nước nổi lên ở nơi này hay nơi khác. Bản chất của chúng dường như có vẻ quá nhỏ bé và không đáng kể nhưng cuối cùng, chúng hợp nhau lại tạo thành cảm xúc. Khi sức mạnh của cảm xúc lớn dần lên, năng lượng từ đó sẽ đạt đến ngưỡng lan tỏa ra thế giới và giống như thác nước dữ dội kia, chúng khẳng định sự hiện diện của mình.

Chúng ta thường bị mê hoặc bởi các câu chuyện về những thành công lớn nhưng lại hiếm khi quan tâm đến những bước đi nhỏ – những mạch nước ngầm trên núi – điều tạo nên thành công đó. Nếu có thể quan sát tất cả những suy nghĩ và cảm xúc dẫn tới thành công này, chúng ta sẽ nhận ra một sự thật rất đáng ngạc nhiên rằng: Cuộc sống được xây dựng từ chính cảm xúc của chúng ta còn cảm xúc thì bắt nguồn từ tư duy.

Bạn có thể thấy vai trò của chúng trong cuộc sống của chính mình. Nếu bạn soi mình vào suy nghĩ trong 10 năm qua, bạn sẽ thấy chúng chính là những gì đã đưa bạn tới chính xác vị trí hiện tại của mình. Nếu bạn nắm bắt được và cố gắng thay đổi chúng dù chỉ là những điểm rất nhỏ bé, bạn sẽ tìm thấy ngay những khác biệt lớn đáng kinh ngạc trong cuộc sống hiện tại của mình.

Tất cả suy nghĩ chúng ta gửi vào cảm xúc của mình sẽ đưa đến những quyết định sau này. Các bạn hãy nhớ rằng, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta càng có liên hệ liền mạch với nhau thì suy nghĩ sẽ càng trở nên dễ nắm bắt. Nhưng cảm xúc thì thật khó đoán nhận. Dù sao, cảm xúc để lại những dấu ấn mạnh mẽ hơn cả suy nghĩ – chúng là những gì tạo nên hiện thực của chúng ta.

Chúng ta thường nhận được những lời khuyên rằng hãy để cho cảm xúc dẫn dắt và thật sự chúng ta nên nói, hành động và quyết định dựa vào cảm xúc của mình. Cảm xúc có sức mạnh lớn hơn suy nghĩ; chúng chính xác hơn, sâu sắc hơn và thành thật hơn. Suy nghĩ cũng có tác dụng – chúng mang lại cảm xúc cho con người. Hãy sống bằng cảm xúc của mình, bạn sẽ thấy cuộc sống trở nên đơn giản hơn rất nhiều.

Hầu hết những người thành đạt và đáng ngưỡng mộ đều biết *Bí mật* này. Họ đưa ra quyết định trong cuộc đời mình bằng tình cảm chứ không phải lý trí. Họ luôn đồng nhất lời nói và việc làm với cảm xúc của mình. Những đam mê của họ cộng hưởng với nhau, ghi lại dấu ấn trong họ và gây ảnh hưởng tích cực lên họ.

> *"Cảm xúc là năng lượng chuyển động. Khi con kích thích năng lượng, con sẽ tạo ra các hiệu ứng. Nếu con kích thích đủ năng lượng, con sẽ tạo nên kỳ tích".*
>
> - "CHÚA"
> trong Neale Donald Walsch,
> *Đối thoại với Chúa*, quyển 1

Mọi thành công dưới góc nhìn thông thường hay trong thế giới kinh doanh đều đòi hỏi kỹ năng này. Người thành đạt truyền cảm hứng và kích thích cảm xúc tích cực ở những người xung quanh họ. Một bậc thầy trong lĩnh vực này, người mà lời nói vẫn còn vang vọng nhiều năm sau cái chết của ông, chính là cựu tổng thống Mỹ John F. Kennedy (JFK). Rất nhiều người, bao gồm cả cựu tổng thống Bill Clinton, đã nói về khả năng thu hút đám đông và lay động lòng người của ông. Khi JFK nói, người nghe cảm thấy họ đang sống trong một kỳ tích. JFK thể hiện con người ông một cách hoàn hảo qua sáu giác quan, nhờ thế ông có thể thu hút sự chú ý và lòng ngưỡng mộ của người khác. Đức Dalai Lama thứ 14 cũng có năng lực này. Rất nhiều người nói rằng họ cảm thấy trái tim mình tràn ngập tình yêu và sự kính trọng khi gặp mặt ngài.

Chúng ta cũng nên cố gắng hết sức để gây ấn tượng như thế với người khác. Truyền cảm hứng cho những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc về bản thân mình trong tâm trí người khác giúp chúng ta có thêm người ủng hộ mình. Nếu có thể làm được việc này, họ sẽ luôn có cảm xúc tích cực khi nhớ đến ta và vì thế giao tiếp với họ cũng dễ dàng hơn. Những người nổi tiếng đều biết hiệu quả của việc này. Đó là một phần lí do vì sao họ có được bao nhiêu sự ngưỡng mộ của người hâm mộ. Tất nhiên, không chỉ người nổi tiếng mới có thể thu được lợi ích từ kỹ năng này, chỉ cần gửi một tấm thiệp chúc mừng đến người thân của chúng ta trong dịp đặc biệt là một cách dễ dàng để giữ được ấn tượng tốt về bản thân mình trong tâm trí của người khác.

## SUY NGHĨ HIỆU QUẢ HAY CHẤP NHẬN KẾT QUẢ

Hãy nói những lời từ trái tim. Nếu chúng ta phải làm tất cả các việc trong nhà và muốn được giúp đỡ, có thể bạn sẽ nói là: “Anh biết đấy, anh phải giúp đỡ em chứ,” nhưng câu nói này sẽ phản tác dụng vì chúng là một lời chỉ trích bắt nguồn từ suy nghĩ tiêu cực. Thay vào đó, hãy nói rằng: “Anh giúp em được thì tốt quá.” Nó là một lựa chọn hiệu quả vì nó xuất phát từ sự trân trọng và những cảm giác chân thực của trái tim.

Suy nghĩ của chúng ta nhanh hơn lời nói. Chúng ta đều biết câu: “Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói.” Tất nhiên chúng ta đều làm vậy nhưng ý nghĩa thực sự của nó là: “Hãy để những cảm xúc chân thành dẫn dắt bạn và hãy cân nhắc thật cẩn trọng lời nói của mình.”

> *“Tư duy là một công cụ siêu việt nếu được sử dụng đúng cách. Nếu sử dụng sai, nó sẽ trở thành những thảm họa.”*
>
> -ECKHART TOLLE,
> *Sức mạnh của Hiện tại*
> (The Power of Now)

Trung bình chúng ta có 60.000 suy nghĩ tích cực và tiêu cực mỗi ngày. Nhìn lại lịch sử loài người, với những bước tiến dài đáng kinh ngạc trong vài nghìn năm qua, chắc hẳn suy nghĩ của chúng ta phải hữu ích lắm. Tư duy con người là tác nhân chính trong các thành tựu ở các lĩnh vực như giao tiếp và y học, các lĩnh vực duy trì và phát triển chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, suy nghĩ tiêu cực cũng đã trút giận lên hành tinh này với những tàn phá kinh khủng: Bom nguyên tử hay hệ thống cai trị của Đức quốc xã đã vượt quá tư duy của loài người. Tư duy con người cũng phải chịu trách nhiệm trước những thảm họa môi trường mà thế giới đang phải đối mặt. Chỉ có một phương cách duy nhất để duy trì hạnh phúc trên hành tinh này: Phải để những suy nghĩ tích cực xuất phát từ tâm trí mình lấn át hoàn toàn những suy nghĩ tiêu cực.

> *“Giống như cung thủ lắp tên và kéo căng cánh cung, con người cũng định hướng những suy nghĩ đi lạc của mình như vậy.”* - ĐỨC PHẬT

Thực tập thiền là một công cụ hữu ích để mang lại sức mạnh cho tư duy. Bản thân tư duy chỉ giống những mẩu sắt nhỏ hoạt động lộn xộn. Thiền sẽ có tác dụng tới tư duy như một chiếc nam châm: sắp xếp và tổ chức hoạt động cho chúng. Bằng cách thiền, chúng ta có thể định hướng đúng đắn cho tư duy của mình và mang lại cho chúng sức mạnh thu hút cần thiết để đưa tới những kết quả hữu hình.

Những bậc thầy là người có khả năng biến những gì họ nói thành sự thật vì họ dựa trên cảm xúc của mình. Nhà tiên tri vĩ đại hay các nhà ngoại cảm tài năng cũng luôn sử dụng kỹ năng này.

Có một sự khác biệt quan trọng giữa những người sống bằng cảm xúc với nhận thức đầy đủ về phương pháp này với những người chìm đắm trong thế giới tưởng tượng hoang đường của mình. Hiểu được chính mình là chìa khóa ở đây. Với sự nhận thức có chủ ý, chúng ta có thể biến suy nghĩ thành hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc và sử dụng chúng để mang lại thành công cho cuộc sống của mình. Những người lạc trong thế giới mộng mơ, không tự nhận thức được về bản thân sẽ không thành công được.

## SUY NGHĨ KHÔNG THỂ TẠO RA SỨC MẠNH TỐI THƯỢNG CHO CẢM XÚC

Một vận động viên nghĩ rằng mình sẽ chiến thắng trên đường đua sẽ không thể chiến thắng cho đến khi anh ta đưa được những suy nghĩ của mình lên tầm cảm xúc để kích hoạt sức mạnh thu hút thực sự. Khi có sự tham gia của cảm xúc, tầm nhìn tương lai của anh ta sẽ rõ ràng hơn.

Bạn hãy nhớ rằng hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc chính là một bức tranh ghép hình hoàn chỉnh và suy nghĩ là những miếng ghép. Nếu đa số suy nghĩ của bạn là tiêu cực thì những cảm xúc tốt đẹp sẽ không xuất hiện. Nhưng nếu bạn suy nghĩ tích cực ngay cả khi bạn đang buồn, bạn vẫn có thể bắt đầu xây dựng những bức tranh tích cực trong tâm trí mình và chúng sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn. Có thể bạn vẫn giữ những bức tranh tiêu cực trong đầu nhưng nếu có các suy nghĩ tốt kháng cự lại nó, hình ảnh này sẽ yếu đi, bị bóp méo và sẽ mất dần những miếng ghép của nó.

Dù sao, sức mạnh cuối cùng nằm trong cảm xúc của chúng ta. Người nghiện thuốc không thể cai được nếu như chỉ thỉnh thoảng họ mới *nghĩ* tới việc ngừng hút; họ phải thực sự *cảm thấy* việc đó là một lựa chọn đúng đắn đối với mình.

Đôi tình nhân đang giận dỗi sẽ không thể chia tay nếu chỉ có lý trí nhắc nhở họ nên rời xa nhau trong khi tình cảm của họ vẫn còn mạnh mẽ.

> *"Nếu bạn không biết mình đang cảm thấy thế nào, bạn sẽ sáng tạo một cách vô thức."*
>
> \- GARY ZUKAV,
> diễn giả Mỹ

90% cuộc đời chúng ta được hình thành nên từ cảm xúc. Nếu bạn yêu mến một ai đó, bạn sẽ có cách xử sự của mình, có thể là cưới họ chẳng hạn. Nếu một môn học nào đó cuốn hút bạn, khả năng lớn là bạn sẽ học giỏi môn đó. Nếu bạn giận một ai đó, bạn sẽ thường xuyên không bằng lòng với họ, từ đó dẫn tới cảm giác thù địch hay oán ghét.

Việc nhận thức được rằng suy nghĩ và cảm xúc dù thực tế có mối liên hệ chặt chẽ nhưng vẫn rất khác nhau rất quan trọng. Trong tương lai, chúng ta có thể tạo ra những siêu máy tính có thể suy nghĩ tích cực hoặc

tiêu cực. Nhưng chúng ta không bao giờ có thể tạo ra được một chiếc máy tính biết cách cảm nhận như con người, bởi vì máy móc không thể có được cơ quan cảm giác như đầu óc của chúng ta để có thể thực sự thấu hiểu bản thân và thế giới xung quanh.

Rất nhiều nhà khoa học không tin vào sự tái sinh, kiếp luân hồi hay bất cứ một hình thức duy linh nào. Họ nỗ lực để tạo ra những chiếc máy tính có khả năng tham lam hay giận dữ như con người. Họ nói rằng điều đó chưa thực hiện được bởi vì tốc độ xử lý của CPU trong các máy tính ngày nay còn quá chậm. Khi những chiếc máy tính lượng tử ra đời, khoảng cách giữa máy tính và con người sẽ không còn tồn tại nữa và con người sẽ đạt được sự bất tử nhờ việc chuyển hóa ý thức của mình sang các robot lượng tử trước khi chết.

Những nhà khoa học này sẽ không bao giờ thành công được bởi vì họ không thể nắm bắt được nhân tố then chốt phân biệt con người với máy móc hay thậm chí các loài động vật khác đó là khả năng nhận thức từng thời khắc hiện tại: khả năng nắm bắt ngay lập tức những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Nó diễn ra ở một tầng ý thức cao hơn mà họ chưa thể nhận ra được.

Ý thức trao tặng cho chúng ta khả năng quan sát những cảm xúc nảy sinh trong mỗi con người. Máy tính không có được khả năng này và vì thế chúng không thể có được hay nhận ra được cảm xúc; chúng chỉ có thể phiên dịch và thể hiện những phản xạ vật lý. Tinh tinh có thể bắt chước giống gấp hàng triệu lần máy tính mà vẫn thiếu khả năng tự nhận thức và nắm bắt cảm xúc của mình. Chúng chỉ đơn giản là một đặc tính tự nhiên và tuân theo các quy luật tự nhiên mà thôi.

## KHOẢNH KHẮC HIỆN TẠI - NƠI CHÚNG TA THẤU HIỂU SUY NGHĨ CỦA MÌNH

Cũng giống như nhiều suy nghĩ tập trung lại tạo nên những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc, nhiều cảm giác hợp nhau lại sẽ tạo ra tâm trạng hay trạng thái tình cảm. Một cơn giận dữ được tạo nên từ sự sợ hãi, xấu hổ, căng thẳng và thiếu tự tin. Ngược lại, những cảm giác như sự thỏa mãn, quan tâm và thấu hiểu kết hợp với nhau sẽ mang lại một tình thương mến. Những tâm trạng lặp đi lặp lại sẽ xác định cách ứng xử và từ đó tạo thành thói quen rồi cuối cùng là cá tính của bạn. Khi một cá tính nào đó được hình thành thì việc thay đổi nó là vô cùng khó khăn và nó có thể gây ảnh hưởng đến cuộc đời bạn.

*"Hãy giữ tâm mình tốt*

*vì tâm trí thể hiện thành lời nói của bạn.*

*Hãy giữ lời nói của mình tốt*

*vì lời nói hiện thân thành cách hành xử của bạn.*

*Hãy giữ cách hành xử của mình tốt*

*vì nó sẽ trở thành những thói quen của bạn.*

*Hãy giữ những thói quen tốt*

*vì nó tạo nên giá trị của bạn.*

*Hãy giữ những giá trị tốt*

*vì nó cấu thành số phận của bạn.”*

-MAHATMA GANDHI,

nhà tư tưởng, chính trị gia Ấn Độ

May mắn thay, tự nhiên ban tặng cho chúng ta khả năng ý thức về bản thân mình và tập luyện nhận thức bên trong. Chúng ta là giống loài duy nhất có thể điều khiển bản thân, cũng là số phận của mình bằng khả năng ngay lập tức phân định giữa đúng và sai cũng như điều khiển các cảm giác theo sự phân định đó.

Đôi khi suy nghĩ đến việc làm hại người khác cũng không có hại gì nhiều. Nhưng nếu như toàn bộ suy nghĩ của chúng ta đều gợi lên khao khát muốn hại người, chắc chắn nó sẽ mang lại những hậu quả đi kèm. Vì thế, hãy cẩn trọng với suy nghĩ tiêu cực vì nó có thể nhanh chóng biến thành những cảm giác mà sau này chúng ta sẽ hối tiếc và chúng chắc chắn không tạo nên được tâm trạng tốt đẹp.

Đừng bao giờ nản chí nếu như bạn mới cố gắng suy nghĩ tích cực một vài lần và chưa đạt được những gì bạn muốn ngay lập tức. Đây là công việc hình thành thói quen. Bạn phải suy nghĩ tích cực thường xuyên và liên tục – chỉ khi đó suy nghĩ của bạn mới biến thành những miếng ghép tạo nên bức tranh tâm lý giàu cảm xúc hoàn chỉnh trong đầu và lúc ấy, nhất định nó sẽ không có lựa chọn nào khác ngoài việc biến thành hiện thực.

Suy nghĩ mạnh mẽ nhất bạn có thể có được là những gì đang xảy ra *ngay* ở thời điểm này – chính khoảnh khắc hiện tại. Hãy nghĩ về nó như một chuyến đi dài. Ngay cả khi bạn đang trong một cuộc hành trình dài 1.000km thì quãng đường bạn cần lưu tâm nhất chính là 10m ngay trước mũi xe bởi vì đó là nơi mà hầu hết các tai nạn có thể xảy đến và nơi sự nhận thức khiến bạn tránh được chúng. Ngay cả khi bóng đêm đang vây quanh bạn, nếu như đèn pha chỉ có thể chiếu sáng một khoảng cách rất gần phía trước, chúng ta vẫn có thể đến đích thành công bằng cách này. Khả năng dẫn dắt cảm xúc của mình với sự nhận thức từng khoảnh khắc hiện tại cũng quan trọng tương tự như vậy.

Rất nhiều người trong chúng ta lập kế hoạch cho một thời gian dài trong cuộc sống; chúng ta hiểu, hoặc nghĩ là mình hiểu, nơi chúng ta sẽ có mặt trong một tháng nữa, một năm nữa hoặc đôi khi cả hàng chục năm nữa. Chúng ta cũng nghĩ về quá khứ, xem xét các tình huống, những đoạn hội thoại và rồi đôi khi nuối tiếc về những gì mình đã làm hoặc đã nói. Như thế, khoảnh khắc hiện tại đã bị bỏ qua. Khi đầu óc chúng ta nghẽn lại ở quá khứ hay tương lai, nỗi đau và sự khó chịu sẽ xảy đến ngay lập tức. Hồi tưởng lại quá khứ giống như bạn đang lái xe mà chỉ tập trung nhìn vào gương chiếu hậu, vào con đường bạn vừa đi qua. Rõ ràng chúng không hợp với trách nhiệm hiện tại của bạn là tiếp tục lái xe an toàn. Nếu cứ bận tâm với suy nghĩ về tình yêu đã mất hay những lỗi lầm mà mình mắc phải, chúng ta sẽ tạo nên những cảm xúc tiêu cực vô cùng mạnh mẽ trong bản thân mình. Chúng sẽ lưu lại rất lâu sau sự kiện và có thể khiến sự kiện đó lặp đi lặp lại. Khi đang đi trên đường cao tốc, tại sao lại cứ nhìn mãi vào những cái ổ gà làm bạn giật mình từ quãng đường đã đi qua?

Đầu óc chúng ta còn nhanh hơn cả những chiếc Ferrari và chúng ta cũng thường hay soi lại một trong những "cái ổ gà này". Công việc của chúng ta là phát hiện ra khi nào đầu óc mình đang làm việc đó và nắm bắt những cảm xúc hình thành lúc ấy. Nếu có thể duy trì việc nắm bắt này và không phán xét những cảm xúc mà mình đón nhận, chúng sẽ tự lắng đi rất nhanh. Cảm xúc thật ra rất nhút nhát. Nếu ta nhìn chúng thật sát, chúng sẽ chạy trốn mất và chỉ quay lại khi đầu óc của chúng ta đang bận tâm vì một sự việc khác. Vậy nên nếu chúng ta giữ cho mình luôn tỉnh táo và luôn quan tâm đến những điều đang diễn ra, cảm xúc sẽ không thể lén lút lôi kéo chúng ta về lại những cái ổ gà trên con đường đã qua.

Chúng ta cũng cần phải cẩn trọng không để mình quá mải mê với những suy nghĩ tích cực về quá khứ. Như thế, chúng ta sẽ đặt hiện tại ở một vị trí kém hơn. Tại sao mọi người lại muốn làm thế? Một số người lưu giữ kỷ niệm, lời nhắn hay những món quà của người yêu cũ và vẫn nghĩ về quãng thời gian hạnh phúc xa xưa. Họ mắc kẹt trong quá khứ và so bì với hiện tại. Điều này làm họ, gia đình và những người xung quanh bị tổn thương. Khi cách cư xử này tồn tại dai dẳng, nỗi lo

âu hỗn loạn, những ám ảnh có thể xuất hiện và trong vài trường hợp sẽ dẫn đến việc phải có sự can thiệp của các liệu pháp điều trị tâm thần.

## SUY NGHĨ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE

Suy nghĩ không chỉ có tác động lên trạng thái cảm xúc mà còn trực tiếp ảnh hưởng đến thể trạng của chúng ta. Tại trung tâm chăm sóc sức khỏe Chopra ở California, người ta đã tiến hành một thí nghiệm để xác định xem bạch cầu phản ứng thế nào với suy nghĩ. Máu được lấy từ một nhóm đối tượng và đặt trong các ống nghiệm để có thể quan sát chi tiết. Những đối tượng này được yêu cầu cầm dao lên và tự cắt vào tay mình. Tế bào bạch cầu bắt đầu trở nên kích động và chống lại các vi khuẩn khi cơ thể bị thương. Thậm chí, thật kinh ngạc vì tế bào bạch cầu trong các ống nghiệm còn phản ứng lại trước khi con dao chạm đến cơ thể người. Thí nghiệm này đã chứng minh rõ ràng rằng các tế bào máu của chúng ta có phản ứng đối với suy nghĩ. Xa hơn nữa, sức mạnh của suy nghĩ đã được thể hiện liên tục trong thí nghiệm xác định rằng không phải chỉ có các tế bào bạch cầu mà cả hồng cầu, tế bào da, cơ và tế bào thần kinh hay các loại khác cũng có phản ứng tương tự.

Một thí nghiệm khác được nhắc đến trong cuốn *Bí mật* đã đo được mức độ phản ứng của tế bào cơ trong các vận động viên Olympic thực sự tham gia trên đường đua và những người chỉ ngồi trên khán đài và thực hiện một cuộc đua trong tâm trí. Kết quả thu được khiến các nhà nghiên cứu ngạc nhiên. Trong cả hai trường hợp, các tế bào cơ đã phản ứng y hệt nhau. Thực chất, chúng ta có thể nhận thấy sức mạnh của suy nghĩ trong toàn bộ cơ thể mình – từ những tế bào nhỏ bé nhất đến những tổ chức cơ to lớn nhất.

> *"Tâm là chủ, thân xác chỉ là tôi đòi."*
>
> -THÀNH NGỮ PHẬT GIÁO

Hãy tưởng tượng xem các phương thuốc hiện đại có thể hiệu quả đến thế nào nếu chúng có thể chữa được cả những vấn đề sinh lý lẫn các trạng thái cảm xúc của bệnh nhân. Mỗi bác sỹ đều biết rằng hơn 80% các căn bệnh có thể được chữa lành bởi hệ thống miễn dịch của bản thân người bệnh. Và theo thống kê của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh (Center for Disease Control and Prevention), gần 80% các ca khám bệnh ở Mỹ đều liên quan đến các bệnh lý trầm cảm. Ngay cả đối với những căn bệnh được coi là nan y như AIDS, một cái nhìn tích cực có thể giúp giảm bớt các cơn đau và làm cho những ngày cuối cùng trong cuộc sống của người bệnh trở nên nhẹ nhàng hơn. Đến lúc phải ra đi, người bệnh có thể đối diện với cái chết với tâm trạng bình an và thanh thản. Những bác sĩ hiểu rõ bản chất của cái chết và giữ được tâm mình bình thản có thể nâng đỡ tinh thần người bệnh và cũng khuyến khích tác dụng của hệ thống miễn dịch. Hơn nữa, một bác sĩ có được phong thái bình thản với mọi sự sẽ truyền được cảm giác chấp nhận thanh

thản đến cho người thân của những người bệnh vừa qua đời.

Tác động của suy nghĩ lên cơ thể giúp giải thích vì sao các bác sĩ thường cảm thấy khó khăn khi phải tiết lộ những chẩn đoán về ung thư cho người bệnh. Đôi khi, việc biết được tình trạng thật của mình sẽ gây ra những ức chế tâm lý làm trầm trọng thêm bệnh tình, giảm thiểu tác dụng của hệ thống miễn dịch và tăng nhanh tốc độ lan truyền của các tế bào ung thư. Nhưng việc này cũng có thể mang lại những khía cạnh tích cực và bắt buộc người bệnh chấp nhận với một thái độ tích cực hơn cũng như thấu hiểu bản chất của mọi sự vật hiện tượng xung quanh. Điều này có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể và kéo dài sự sống cũng như chất lượng sống của người bệnh. Trong một số trường hợp cụ thể, những người bị ung thư có được cái nhìn tích cực này đã bất ngờ đẩy lùi được bệnh tật.

Hầu hết mọi người đều sẽ quen thuộc với những thí nghiệm có tác dụng trấn an. Ở một trong số các thí nghiệm này, người ta đưa ra những viên đường và bảo đây là thuốc ngủ có tác dụng ngay sau 20 phút. 70% trong số người thử nghiệm thực sự đã chìm vào giấc ngủ.

Nếu nhìn vào tác động của suy nghĩ lên cơ thể mình và những người xung quanh, chúng ta có thể hiểu tại sao chúng ta tự nhiên ưa thích những ai luôn hạnh phúc và suy nghĩ tích cực – cảm xúc ấm áp đó có thể lan truyền từ người này sang người khác thậm chí ở cấp độ tế bào. Vì vậy, những người chỉ giả vờ suy nghĩ tích cực trong khi thực chất đầu óc họ chất chứa toàn suy nghĩ tiêu cực sẽ không bao giờ đạt được thành công. Chỉ đơn giản là bạn không thể lừa dối những tế bào của bản thân mình hoặc của người khác.

Suy nghĩ tiêu cực làm giảm khả năng tiếp nhận thông tin rõ ràng của các tế bào và tạo ra sự ngắt quãng. Trong khi đó, duy trì những suy nghĩ tích cực sẽ đảm bảo cho các tế bào của bạn luôn sẵn sàng đón nhận thông tin tích cực. Ví dụ như nếu bạn muốn học tiếng Tây Ban Nha, bạn phải nghĩ theo hướng tích cực về ngôn ngữ này; chỉ khi đó tế bào não bộ của bạn mới ở vị trí đón nhận nguồn thông tin.

Khi bạn đi khám bệnh, bạn sẽ nhận ra rằng nếu bạn đi với tâm niệm rằng căn bệnh của mình sẽ rất đau đớn thì rất có thể điều đó sẽ xảy ra. Suy nghĩ của bạn sẽ điều khiển các tế bào da thành trạng thái phản ứng và căn bệnh của bạn sẽ đau gấp hai đến ba lần so với khi bạn coi như sẽ chẳng đau đớn gì hết.

## KHI CÁI TỐT VÀ CÁI XẤU HỘI NGỘ

Chúng ta biết rằng trong hóa học, ion dương và âm hút nhau để tạo thành phân tử trung tính. Ví dụ như khi ion dương Hydro phản ứng với ion âm Oxy, một phân tử nước hoàn hảo ra đời. Hiện tượng này cũng xảy ra trong con người.

Năng lượng tiêu cực mạnh sẽ thẩm thấu một phần năng lượng tích cực nhưng không gây được ảnh hưởng rõ rệt. Tuy vậy, nếu năng lượng tích cực đủ mạnh, nó hoàn toàn có thể trung hòa năng lượng tiêu cực. Hãy lấy tính tham lam làm ví dụ, một người luôn bị điều khiển bởi năng lượng xấu, nếu người này được tác động bởi những năng lượng tích cực từ người khác thông qua quà tặng, lời khen hay sự giúp đỡ – phần tiêu cực trong con người họ sẽ trở nên trung hòa. Và cuối cùng, nếu những nỗ lực này vẫn tiếp tục được duy trì, người này sẽ vượt qua ngưỡng và chuyển từ một người xấu tính sang một người có cách hành xử tử tế hơn.

Người tiêu cực khi phạm sai lầm luôn đổ lỗi cho người khác. Họ chứa quá nhiều điều tiêu cực trong mình nên luôn có nhu cầu chia sẻ bớt chúng đi. Ngược lại, người suy nghĩ tích cực luôn chịu trách nhiệm trước những lỗi họ mắc phải vì họ không cần giải phóng bớt những điều tiêu cực trong mình. Họ sẽ tìm ra nguyên nhân gốc rễ của lỗi lầm và tìm cách sửa chữa chúng. Phẩm chất này giúp người suy nghĩ tích cực đạt được thành công. Người không tự chịu trách nhiệm cho sai lầm luôn gặp khó khăn trên con đường dẫn tới thành công vì họ không có khả năng nhận ra điểm yếu của mình. Những tính cách tiêu cực này làm họ không nhìn ra sự thật.

Người ích kỷ cũng khó nhận thức về bản thân mình và thường trách móc người khác vì những nhược điểm này kia. Người hay lợi dụng người khác và suy nghĩ tiêu cực cũng luôn sống trong màn đêm mụ mị này.

Hiệu ứng tốt xảy ra nhanh hơn khi những người tích cực giao tiếp với nhau vì không có sự tiêu cực nào ở đó để trung hòa những cảm xúc tốt đẹp giữa họ. Khi những người hào hiệp và nhân ái gặp nhau, họ sẽ cư xử theo một cách rất tích cực. Những người hay giúp đỡ người khác thường được đánh giá cao hơn những người đi trả ơn. Sức mạnh tích cực trong con người họ kích thích các tế bào trong cơ thể vốn đã sẵn tích cực, vì thế hiệu quả tốt đẹp được thể hiện ra dễ dàng và nhanh chóng hơn.

Điều này cũng giúp lý giải vì sao khi bạn đang trong tâm trạng bực bội, dường như mọi người xung quanh đều có vẻ xấu tính hơn bình thường. Đặc biệt với những người luôn chìm đắm trong suy nghĩ tiêu cực, chúng ta gieo nhân nào thì sẽ nhận quả ấy, bạn sẽ nhận được đúng những gì mình cho đi. Đây là một quá trình đáng tiếc dẫn đến nguồn năng lượng tiêu cực rất mạnh mẽ phát triển trong một số nhóm người. Chúng ta thường chứng kiến những hiện tượng này xảy ra trong các cuộc tranh luận chính trị hoặc biểu tình thù địch.

Tuy nhiên, nếu xung quanh bạn đều là những người suy nghĩ tích cực thì ngay cả khi bạn cảm thấy tiêu cực, năng lượng của họ sẽ phản chiếu lên bạn và giúp tâm trạng của bạn trở nên tươi sáng hơn. Người có thể mang đến cho bạn nguồn năng lượng tích cực này sẽ giúp bạn giải tỏa những điều tiêu cực trong con người mình. Đó chính là những người bạn thực sự.

Bây giờ, bạn đã có thể nhận thấy suy nghĩ có sức thu hút mạnh như thế nào. Nếu bạn nghĩ đến việc làm tổn thương một ai đó, các tế bào của bạn, đặc biệt trong hệ thống thần kinh sẽ nhanh chóng tiếp nhận và đưa ra phản ứng trong tế bào của những người xung quanh bạn. Vì thế, suy nghĩ bạo lực có thể cuốn hút bạo lực về phía chúng ta. Tính nghiêm trọng của sự việc sẽ chỉ còn phụ thuộc vào số lượng suy nghĩ tiêu cực ở người khác mà thôi. Nếu bạn yêu mến một ai đó, năng lượng này sẽ chuyển hóa thành chất endorphin[1] trong tế bào của bạn và của họ, và tất nhiên, câu trả lời cũng sẽ là tình yêu.

Định luật thứ ba của Newton về chuyển động đã chỉ ra rằng mỗi lực tác động đều nhận được một phản lực cân bằng. Định luật này có thể áp dụng cho cả những sự vật hiện tượng trừu tượng hay hiện tượng vật lý. Nếu bạn yêu mến một ai đó, bạn sẽ nhận được sự đáp trả. Nếu bạn có suy nghĩ tốt đẹp, những điều tốt đẹp sẽ đến với cuộc đời bạn. Và những điều tiêu cực cũng tương tự.

Hãy áp dụng định luật này cho kinh nghiệm mà hầu như chúng ta đều đã từng trải qua ít nhất một lần trong đời: một cuộc chia tay tan nát. Khi chia tay người yêu, những suy nghĩ của chúng ta đều rất tiêu cực. Điều này có nghĩa là thời điểm đó chúng ta rất dễ dàng cuốn hút những người tiêu cực, vậy nên hãy tránh hẹn hò trở lại quá sớm. Càng đau đớn, bạn càng dễ gặp rủi ro khi tìm kiếm một người yêu mới. Vậy nên khi đang dằn vặt vì một mối tình tan vỡ, hãy giữ cho mình bình yên và kiên nhẫn. Chuyện gì đến sẽ đến. Chỉ khi nào bạn cảm thấy bình ổn hơn và có thể thực sự yêu thương lại một lần nữa thì hãy tìm kiếm tình yêu mới.

## TÌM KIẾM NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP NGAY CẢ TRONG HOÀN CẢNH TỒI TỆ

"Hãy tươi cười, mọi người sẽ mỉm cười với bạn" và "Hãy tôn trọng mọi người và họ sẽ tôn trọng bạn." Những lời nói rập khuôn này cũng ẩn chứa sự thật trong đó ở khía cạnh tư duy tích cực. Nếu chúng ta trao cho thế giới một nụ cười thật sự chân thành, thế giới xung quanh sẽ chẳng có cách nào khác ngoài việc mỉm cười với bạn. Những người hiểu được quy luật tự nhiên này hoàn toàn có thể tin cậy nó, chắc chắn như thể nếu bạn trồng một cây táo thì cây sẽ cho ra quả táo chứ không thể là quả chuối.

Những người thực sự thấu hiểu quy luật này sẽ có được niềm vui lớn từ suy nghĩ bởi vì họ hiểu sức mạnh cuốn hút của mình. Bằng cách vui vẻ với suy nghĩ, họ có thể gia tăng thêm sức mạnh. Họ thường ngỡ ngàng trước những thành tựu mình đạt được cho đến khi nhận ra rằng chính suy nghĩ của họ đã tạo nên *mọi thứ* trong cuộc đời họ.

Suy nghĩ của con người mạnh đến mức chúng ta có thể soạn ra hàng triệu bài hát tuyệt vời chỉ với bảy nốt nhạc. Tương tự như vậy, từ ba màu sắc cơ bản, chúng ta có được đầy đủ mọi gam màu trong quang phổ và những sắc thái pha

trộn giữa chúng rồi sử dụng chúng để vẽ nên những bức tranh ngoạn mục. Không thể không kinh ngạc trước những gì chúng ta tạo nên từ suy nghĩ và trí tưởng tượng của mình. Những nghệ sĩ thiên tài thực sự có thể sử dụng bất cứ nguyên liệu nào có trong tay để tạo nên những tác phẩm kinh điển.

> *"Vì chính con là người tạo ra hiện thực của mình nên cuộc sống không thể khác đi so với những gì con hình dung về nó."*
>
> -"CHÚA"
> trong Neale Donald Walsch,
> *Đối thoại của Chúa*, quyển 1

Người suy nghĩ tích cực có thể tìm thấy cơ hội trong mọi tình huống, ngay cả khi có chiều hướng xấu. Người tiêu cực thì ngược lại, họ chỉ nhìn thấy bóng tối ngay cả trong những ngày đẹp trời. Khi còn trẻ, Walt Disney rất nghèo và phải sống trong gara của một nhà thờ. Trong gara có hàng đàn chuột chạy qua chạy lại và Disney thường xuyên phải xua chúng đi chỗ khác. Nhưng thay vì than khóc hay bi quan về số phận nghèo hèn của mình, ông đã suy nghĩ một cách tích cực về những con chuột. Sau này, khi đang đi trên một chuyến tàu, những hình ảnh tươi sáng về các chú chuột đó đã giúp ông tạo ra nhân vật chuột Mickey huyền thoại đã chiếm được trái tim của hàng trăm triệu trẻ em.

Alexander Fleming, người sáng chế ra thuốc kháng sinh đã tình cờ tạo ra khám phá lịch sử của mình. Khi ông đang nuôi cấy một số loại vi khuẩn cho một thí nghiệm thì nấm bắt đầu làm chúng bị hỏng. Đây là một mối phiền toái quen thuộc đối với hầu hết các nhà khoa học vì chúng sẽ làm hỏng các nghiên cứu của họ - nấm sẽ triệt tiêu vi khuẩn. Nhưng Fleming lại nhìn hiện tượng này theo cách không một đồng nghiệp nào của ông có được và băn khoăn không hiểu nấm có thể chống lại sự lây nhiễm trên cơ thể người hay không. Từ suy nghĩ này, thuốc kháng sinh đã mang lại lợi ích không thể tả xiết cho loài người từ trước đến nay.

Rất nhiều hiệu sách hiện nay được thiết kế theo chiều hướng khuyến khích người đọc dành nhiều thời gian loanh quanh giữa các giá sách và đọc chúng, với những chiếc ghế bành êm ái và một tiệm cà phê mang lại cảm giác thoải mái như ở nhà. Trong quá khứ, người ta nghĩ rằng nếu mọi người có thể đọc sách ở cửa hàng thì họ sẽ không mua chúng nữa. Ngày nay, những người kinh doanh sách đã hiểu ra được rằng đi ngược lại mới là lựa chọn đúng; bây giờ họ khuyến khích niềm ham thích đọc sách của mọi người. Ngành kinh doanh sách đã phát triển rộng và phổ biến hơn rất nhiều nhờ cách nhìn nhận tích cực này. Một nhà kinh doanh có thể có những bước đi đúng đắn hoặc sai lầm trong kế hoạch của mình. Hi vọng rằng bạn sẽ bắt đầu nhìn nhận rõ ràng xem bước đi nào luôn mang lại những điều tốt đẹp nhất.

Suy nghĩ tích cực và sự tinh ý luôn song hành với nhau. Không khó khăn gì để tìm những điểm tích cực trong hoàn

cảnh tốt đẹp nhưng để tìm được chúng trong những tình huống tưởng chừng tiêu cực đòi hỏi sự tỉnh táo của bạn. Nếu bạn đọc tiểu sử của những bộ óc vĩ đại nhất thế giới, bạn sẽ phát hiện ra rằng họ luôn cố gắng tìm ra những điều tốt đẹp ở nơi người khác không thể tìm được.

Thomas Edison đã thất bại trong vô số thí nghiệm trước khi đạt được chiến thắng cuối cùng của mình. Ông nói rằng ông luôn học được một điều gì đó từ mỗi thí nghiệm mới. "Kết quả!", ông đã từng nói, "Tại sao mọi người lại thấy tôi không được gì, tôi đã có vô số kết quả. Tôi biết là có vài nghìn thứ không hoạt động." Khả năng tìm thấy ánh sáng ở cuối mọi đường hầm đã phân biệt giữa vĩ nhân và người bình thường và sức mạnh bất tận của khả năng này giúp họ đạt được những thành công vĩ đại nhất.

## TƯ DUY SÁNG TẠO BẮT NGUỒN TỪ SỰ TÍCH LŨY NHỮNG SUY NGHĨ TÍCH CỰC

Nếu suy nghĩ của chúng ta luôn luôn tích cực, hàng chục ngàn tế bào thần kinh trong não bộ sẽ tạo thành dây thần kinh kết nối với nhau thành mạng lưới mạnh mẽ. Đến lượt mạng lưới thần kinh này sẽ tiếp tục tạo ra nhiều dây thần kinh hơn và lại kết nối thành nhiều mạng lưới thần kinh nữa. Những suy nghĩ tích cực được gia cố theo cách này. Mỗi dây thần kinh mang lại nhiều thông tin khác nhau và khi một lượng lớn các thông tin tích cực liên kết với nhau qua mạng lưới thần kinh này, những ý tưởng sáng tạo sẽ được định hình và xuất hiện.

Người làm công tác quản lý luôn tỏ ra xuất chúng trong việc nhận ra những điểm tích cực cần thiết cho công việc của mình và kết hợp chúng với thái độ tích cực của người dưới quyền. Nếu họ nhìn mọi thứ dưới lăng kính tiêu cực và chỉ thấy toàn điểm yếu của những người làm việc cùng mình, họ sẽ không thể trụ lại ở vị trí đó lâu dài. Những người quản lý vĩ đại của các đội bóng chày, ví dụ như Joe Torre – cựu quản lý của đội New York Yankees, đã đạt được thành công lớn nhờ khả năng kết hợp kỹ năng của từng người với những yêu cầu cần có trong công việc của họ. Những huấn luyện viên xếp đặt vị trí các tuyển thủ để tận dụng tối đa sức mạnh chứ không phải giảm đến mức tối thiểu điểm yếu của họ đều đang sử dụng suy nghĩ tích cực để xây dựng nên một đội chiến thắng.

Não bộ của chúng ta là sản phẩm của thói quen. Tư duy tiêu cực sẽ sản sinh các mạng lưới thần kinh mạnh tạo ra thói quen suy nghĩ tiêu cực. Não bộ sẽ dùng đi dùng lại chính những dây thần kinh này và tạo ra những cái nhìn buồn thảm. Và tư duy tích cực cũng sẽ như vậy – nó sẽ trở thành thói quen và làm cuộc sống tốt đẹp hơn, những dây thần kinh chứa tư duy tiêu cực sẽ dần dần bị loại bỏ. Mạng lưới các dây thần kinh tích cực này không chỉ được tạo ra trong bản thân chúng ta mà còn trong đầu óc của những người thân với ta – ví dụ như giữa mẹ và con chẳng hạn.

Người tư duy tích cực luôn sẵn sàng tìm kiếm các cơ hội và tận dụng chúng ngay khi có thể. Người suy nghĩ tiêu cực

không trông đợi các cơ hội nên khi nó xuất hiện đúng thời điểm, họ cũng không sẵn sàng đón nhận vì thế không thể nắm bắt được khoảnh khắc đó.

Con đường đến với các cơ hội không được trải hoa hồng. Cuộc sống luôn chứa đựng thử thách. Tuy nhiên khả năng nhận thức đúng đắn và suy nghĩ tích cực về mọi thứ diễn ra trên con đường này sẽ đưa khát vọng của các bạn đến đích. Tương lai luôn thay đổi và không thể xác định trước được. Cơ hội luôn xuất hiện và người nào tập trung vào chúng sẽ nhận ra và nắm bắt được cơ hội của mình.

## BẠN CÓ TÍCH CỰC NHƯ SUY NGHĨ CỦA MÌNH KHÔNG?

Rất nhiều suy nghĩ tưởng như tích cực hóa ra lại là tiêu cực. Ví dụ như nếu bạn nghĩ rằng mình là người thông minh hay đặc biệt, đó là dấu hiệu chứng minh rằng bạn hoàn toàn không phải thế. Bạn đánh giá bản thân mình trong mối quan hệ với mọi người, đó cũng là một điều không tốt vì như vậy chứng tỏ bạn cảm thấy bất an và không tự tin. Tâm trạng bạn dao động phụ thuộc vào ý kiến của bạn về bản thân trong mối quan hệ với người khác ở thời điểm xác định. Bạn sẽ hạnh phúc khi nhận ra rằng ngôi nhà của mình đẹp hơn hàng xóm, nhưng rồi lại nhanh chóng thất vọng khi phát hiện ra người hàng xóm đó lại có chiếc xe đắt tiền hơn mình. Bạn sẽ bị những vấn đề thế này kích động và bắt đầu tự dằn vặt mình bởi những câu hỏi về người khác – họ kiếm được bao nhiêu tiền, họ đã làm được gì, gia đình họ như thế nào – những điều này hiển nhiên sẽ làm bạn khó chịu và thất vọng. Những điều này cùng với sự quan tâm quá mức đến việc chúng ta được người xung quanh ghi nhận như thế nào sẽ mang lại tâm lý tiêu cực. Hãy nhớ, nếu bạn nghĩ rằng bạn yếu kém, ngốc nghếch hay kém hấp dẫn và những suy nghĩ này biến thành cảm xúc tiêu cực, bạn sẽ tự hạn chế khả năng thành công của chính mình.

Phật giáo quan niệm hạnh phúc bắt nguồn từ những tác động bên ngoài là sự tích cực sai lầm. Hạnh phúc thực sự không bao giờ có thể đến từ những điều như vậy, chúng sẽ thay đổi, tàn lụi và rồi nỗi đau xuất hiện là điều hiển nhiên. Nhiều người không thấu hiểu lời dạy này tin rằng đó là cách nhìn nhận bi quan. Vì thế họ tiếp tục theo đuổi khát vọng của mình, nỗ lực không ngừng để tìm thấy hạnh phúc lâu dài từ những nơi chúng không thể tồn tại – đi từ sai lầm này đến sai lầm khác.

Hãy tự hỏi bản thân: Liệu *những tình huống vui vẻ* trong thế giới hiện đại có mang lại hạnh phúc thực sự cho bạn không? Thổ dân da đỏ ở Mỹ hạnh phúc hơn nhiều thế hệ hiện nay, mặc dù họ không hề có trong tay những chiếc xe thể thao, đồ ăn nhanh ở bất kỳ góc phố nào và những tiện ích xa xỉ khác bảo đảm cho cuộc sống.

Giữ cho mình tính tích cực chắc chắn sẽ là điều bạn quan tâm nhất nhưng hãy thận trọng khi luôn nhìn cuộc sống qua lăng kính màu hồng. Làm như vậy sẽ khiến bạn liều lĩnh tin rằng điều gì đó thật tốt đẹp trong khi nó không như vậy.

Chúng ta đều biết đến "tình yêu mù quáng", và kết cục của nó luôn đau đớn khi sự thật sáng tỏ. Chúng ta phải nhìn nhận cuộc đời mình qua lăng kính rõ ràng và khách quan bằng sự sáng suốt của lý trí. Khi ấy, những suy nghĩ tích cực sẽ xuất hiện một cách tự nhiên.

Một cuộn phim chưa được rửa ra, hay còn gọi là "âm bản", làm cho bức tranh về thế giới xung quanh toàn những sắc màu đen tối và đáng ngại. "Dương bản", những bức ảnh cuối cùng, lại huy hoàng và phản chiếu vẻ đẹp cũng như sự phong phú trong cuộc sống của chúng ta. Hãy suy nghĩ tích cực để xây dựng những hình ảnh tâm lý xán lạn giàu cảm xúc và xem chúng thắp sáng cuộc sống của bạn như thế nào.

*Chương 3: Những điều tối mật*

TƯ DUY VÀ CẢM XÚC SUỐI NGUỒN CỦA HIỆN THỰC

1. Suy nghĩ tích cực sẽ mang tới vô vàn khả năng. Suy nghĩ tiêu cực triệt tiêu chúng.

2. Khi suy nghĩ đã trở thành cảm xúc, chúng sẽ được bộc bạch ra thế giới bên ngoài. Cuộc sống sẽ không bị bó buộc nữa nhờ cảm xúc của bạn.

3. Những bức tranh tâm lý và cảm xúc được tạo nên từ sự tích lũy các suy nghĩ. Cảm xúc kết hợp với nhau tạo thành tâm trạng. Nếu chúng trở thành thói quen, chúng sẽ là một phần cá tính của bạn. Hãy chắc chắn rằng suy nghĩ của bạn luôn tích cực.

4. Tất cả mọi điều đều có hai mặt của nó. Hãy nhìn vào mặt tốt, ngay cả trong những tình huống tồi tệ nhất.

5. Các vĩ nhân luôn nhận ra sự tích cực kể cả trong cơn khủng hoảng. Bạn cũng hãy luyện tập việc này cho đến khi nó trở thành một phần tính cách của bạn.

6. Cố gắng tránh việc so sánh mình với người khác. Làm như vậy có thể giúp bạn cảm thấy vui vẻ trong một khoảng thời gian nào đó nhưng cuối cùng nó sẽ làm giảm tính tự tôn của bạn. Hãy cố gắng nhìn nhận mọi thứ như nó vốn có.

7. Nếu bạn giận ai đó, hãy nghĩ đến những điểm tốt của họ và cơn giận sẽ lắng xuống. Đó là lựa chọn của bạn: Bạn có muốn đổ thêm dầu vào lửa hay không?

8. Gieo nhân nào sẽ gặp quả ấy. Nếu chúng ta làm việc xấu, chúng ta sẽ nhận phải điều xấu. Điều tốt cũng vậy. Bạn chia sẻ càng nhiều kiến thức, bạn sẽ càng thấu hiểu chúng hơn. Bạn càng tạo cho mọi người cảm giác thoải mái bao nhiêu, tinh thần bạn cũng sẽ tự do bấy nhiêu.

9. Hãy sử dụng khả năng nhận thức về bản thân để tạo ra một cuộc sống tốt đẹp cho mình bằng cách nắm bắt những suy nghĩ và cảm xúc vừa xuất hiện cũng như phân biệt rõ chúng là tốt hay xấu. Với việc luyện tập này, nhận thức về các yếu tố bên trong con người mình sẽ nhanh chóng giúp bạn kiểm soát suy nghĩ hay cảm xúc không mong muốn. Khi ấy, bạn sẽ có thể lựa chọn và tạo ra những gì tương xứng với mơ ước của mình.

10. Số phận nằm trong tay bạn. Hãy luôn suy nghĩ tích cực để loại bỏ những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực đã và đang đè nặng lên cuộc sống của bạn.

# CHƯƠNG 4

# SỨC MẠNH CỦA VÔ THỨC

(1)

Chúng ta suy nghĩ liên tục, thậm chí giấc mơ cũng tràn ngập suy nghĩ. Nếu không biết cách sắp xếp những suy nghĩ không cần thiết vốn đã chất thành đống này thì đầu óc của chúng ta sẽ không khác gì một nhà kho ngổn ngang các tài liệu bị vứt lung tung bừa bãi. Hơn nữa, "cái nhà kho" này vẫn liên tục được bổ sung và những thứ được xem là quan trọng cô đọng lại trong cảm xúc sẽ được gửi sâu vào "cơ sở dữ liệu": vô thức.

Nếu bạn thường xuyên có suy nghĩ tiêu cực, cảm xúc bắt nguồn từ những suy nghĩ này sẽ lưu lại trong vô thức của bạn. Sức mạnh của những cảm xúc này vượt quá những suy nghĩ bất chợt đơn giản bởi vì mỗi cảm xúc đều đã được hình thành nên từ hàng ngàn suy nghĩ. Chúng ta phải thận trọng và cảnh giác với những gì chúng ta nói và nghĩ để chắc chắn suy nghĩ và lời nói của mình không khởi đầu cho những điều tiêu cực. Suy nghĩ dù chỉ mang một chút tiêu cực cũng có thể tạo nên cảm xúc tiêu cực. Khi chúng hợp nhau lại sẽ mang lại kết quả không mong đợi.

Cảm xúc luôn mạnh hơn suy nghĩ. 90% quyết định của chúng ta xuất phát từ cảm xúc. Chúng xuất hiện trong vô thức, vì thế chúng có sức mạnh hơn nhiều những hành động đã được tư duy nhận thức đầy đủ.

**TÁC ĐỘNG BÊN TRONG CỦA VÔ THỨC**

Vô thức không đón nhận thông tin từ năm giác quan thể chất. Nó không biết bạn nhìn hay nghe thấy gì. Nó chỉ ghi nhận lại cảm giác của bạn qua những bức tranh tâm lý bạn tạo dựng. Ví dụ như bạn nhìn thấy một con vật bị săn đuổi rồi bị giết chết và bạn cảm thấy thỏa mãn hay vui sướng vì điều đó, vô thức của bạn sẽ ghi lại theo công thức: săn đuổi, giết chết = thỏa mãn, vui sướng. Và khi một sự việc tương tự xảy ra trong tương lai, nó sẽ phân tích các dữ liệu với những cảm xúc đã được lưu lại này.

Vô thức là nô bộc của bạn và nó ghi lại tất cả các sự kiện cùng cảm xúc tương ứng. Tuy nhiên, nếu như cảm xúc của bạn bị lạc lối, không thích đáng hoặc có hại như trong ví dụ trên, thì vô thức sẽ gây tác hại đến bạn chứ không giúp ích được gì trong tương lai.

Thực chất, có một sự thật rất khó chấp nhận về vô thức là chúng ta thường phân định một điều là đúng hay sai dựa trên những cảm giác xuất hiện bên trong con người mình. Quay lại với ví dụ trên, nếu cảm giác về việc giết chóc gắn liền với cảm xúc tích cực trong bạn thì việc săn đuổi sẽ được ghi nhận như nguồn gốc mang đến hạnh phúc. Khi đủ điều kiện, sự vô thức sai lầm ban đầu để phân định giữa điều có hại và điều tích cực này sẽ quay trở lại ám ảnh bạn.

Nếu bạn là người có lòng từ bi với mọi tạo vật và chẳng may bạn đâm phải một con thỏ trên đường thì sự thương cảm và niềm hi vọng rằng chuyện này không bao giờ lặp lại sẽ là những cảm xúc tích cực xuất hiện trong bạn được ghi lại trong vô thức. Một chuyện không may mắn thế này sẽ không mang lại kết quả trái mong đợi cho cuộc đời bạn.

> *"Những kẻ ngu muội, không có hiểu biết là kẻ thù của chính mình vì khi sống, họ làm việc ác thì sẽ phải chịu quả đắng."*
>
> \- ĐỨC PHẬT

Tâm trí nhận thức và vô thức làm việc hoàn toàn tách biệt. Ngay cả khi đang ở trong tình huống mà chúng ta biết rằng sẽ làm ta đau đớn, những cảm xúc đã từng gặp trong tình huống tương tự sẽ thắng thế. Một người nghiện rượu có thể biết rằng rượu làm anh ta trở nên tệ hại và anh ta ước gì mình có thể dừng lại, nhưng vô thức vẫn lưu giữ niềm thích thú khi uống rượu của anh ta trong bao nhiêu năm qua. Tư duy hoạt động dựa trên những cảm xúc này và vì thế anh ta khó mà bỏ được rượu.

Rất nhiều phụ nữ vẫn duy trì mối quan hệ bị lạm dụng dù họ nhận ra rằng nó khiến họ đau đớn. Họ sẽ tiếp tục làm vậy chừng nào cảm giác vô thức sâu sắc trong họ về tình yêu vẫn còn mạnh hơn mệnh lệnh từ bỏ mà nhận thức và tư duy logic bảo với họ. Suy nghĩ được nhận thức đầy đủ này sẽ không có chút sức mạnh nào cho đến khi tình yêu tàn lụi. Người phụ nữ ở trong tình huống này thường là nạn nhân trong những vụ bạo hành đã xảy ra từ lâu trước đó. Có thể từ thời thơ ấu hoặc một quãng đời đã qua, cảm giác về bạo hành vẫn gắn liền với ý tưởng về tình yêu đối với họ. Vô thức ghi lại cảm giác này và đánh đồng điều tai hại này với tình yêu.

Một điều rất thông thường là khi đi qua một tai nạn thương tâm, người lái xe thường đi chậm lại để có thể nhìn trọn vẹn cảnh tan tành đó. Khi làm vậy, vô thức đã ghi lại cảm giác này, có thể là sung sướng hay phấn chấn vì chứng kiến những đau đớn, mất mát này. Và tất nhiên vô thức sẽ học được rằng đây chính là điều có thể gây hưng phấn và thiết lập những sự việc tương tự đến với cuộc đời bạn. Đó quả thực là một viễn cảnh đáng sợ, phải không nào?

## MẸO NHỎ GIẢI QUYẾT CƠN SUY SỤP CỦA VÔ THỨC

Bạn có thể sử dụng một mẹo đơn giản để giúp vô thức của mình không mắc phải chiếc bẫy và tránh tiếp nhận những hành xử tiêu cực có hại: giúp đỡ mọi người. Nếu bạn chứng kiến một tai nạn, hãy chủ động dừng lại và giúp đỡ những người liên quan một cách hoàn toàn vô tư. Bằng cách này, vô thức của bạn sẽ nhìn thấy sự đau đớn và nhận ra nó một cách rõ ràng rằng đó là điều nó không muốn trải qua lần nữa. Vô thức của bạn cũng sẽ thấy được điều tốt đẹp trong việc giúp đỡ người khác và nó sẽ bắt tay vào việc tạo ra những cơ hội để điều tốt đẹp đó quay trở lại với bạn.

Bạn có thể nhận ra cách một số người – đôi khi có thể cả bản thân bạn – tỏ ra rất hào hứng với tiêu đề tin tức tiêu cực về một vụ tai nạn thảm khốc cũng như khi chứng kiến cảnh một chiếc xe vỡ tan tành. Tò mò như vậy cũng nguy hiểm vì những lí do tương tự. Hầu hết mọi người đều thấy thích thú khi nghe về vụ li dị của một người nổi tiếng hơn là những hoạt động từ thiện như Warren Buffett đã tặng 37 tỉ đô la cho quỹ Bill Gates chẳng hạn. Hầu hết mọi người đều thích cuốn tạp chí có trang bìa in hình các cô nàng gợi cảm hơn là chân dung nhà tư tưởng vĩ đại hoặc nhà từ thiện lớn. Khi chúng ta đã hiểu rằng vô thức của mình sẽ ghi lại niềm vui hay sự hứng thú theo cách này thì chẳng có gì là ngạc nhiên khi những ám ảnh dục vọng và chiến tranh xảy ra liên tiếp trong thế giới hiện nay của chúng ta.

Ý thức hệ của một xã hội được phản ánh trong các chương trình TV hay những bộ phim mà người dân của họ xem. Rất nhiều bộ phim hay với thông điệp tích cực không thể bán được ở một số thị trường bởi vì đa số người dân ở đất nước này suy nghĩ tiêu cực. Trong cuốn *Bí mật,* tác giả Rhonda Byrne nói rằng bà không còn xem tin tức trên TV hay đọc tạp chí nữa vì các phương tiện truyền thông này đã thấm đẫm tư tưởng tiêu cực. Hãy nhớ rằng suy nghĩ tiêu cực sẽ thu hút những điều tương tự cho cuộc sống của bạn.

Khi người khác thành công, hãy kiểm soát đầu óc mình thật cẩn trọng để đảm bảo rằng nó không gợi lên cảm giác ghen tị hay những sắc màu tiêu cực về người đó. Nếu bạn có một chút nào oán giận hay mất tự tin vì thành công của người khác, vô thức của bạn sẽ ghi nhận lại và chắc chắn bạn sẽ không thể thành công được vì thành công đồng nghĩa với đau đớn.

Khi người khác được thăng chức, kiếm được hàng triệu đô la trong kinh doanh hay đạt được bất kỳ một thành công nào, hãy để trái tim bạn ngập tràn tình yêu và vui mừng cho họ như chính bạn hay con cái mình đạt được thành công này. Hãy tự hào về thành công của họ. Hãy chỉ tạo ra những cảm xúc tích cực bên trong con người mình. Như thế, bạn đã bảo với vô thức của mình rằng bạn cũng muốn những điều này. Đó là cách để nói rằng: Hãy mang ngay những điều đó đến cho tôi!

Cầu chúc thành công cho người khác thậm chí còn có sức mạnh lớn hơn tôn vinh may mắn của những người đã từng thành công. Điều đó sẽ làm bạn vui sướng, hạnh phúc và vô thức của bạn sẽ đón nhận những chỉ dẫn đúng đắn. Giống như một chiếc boomerang[1], năng lượng tích cực và những điều ước tốt đẹp bạn trao tặng cho người khác sẽ quay lại với bạn.

## CHO ĐI CÀNG NHIỀU BẠN SẼ NHẬN ĐƯỢC CÀNG NHIỀU

Rất nhiều người bối rối với ý tưởng cho đi càng nhiều bạn sẽ nhận được càng nhiều. Làm sao có thể như thế? Suy nghĩ thông thường là nếu bạn cho đi một thứ gì đó, bạn sẽ có nó ít đi và vì thế bạn sẽ nghèo hơn. Chân lý vẫn luôn là chân lý bởi vì hạnh phúc bắt nguồn từ sự cho đi. Khi chúng ta chứng kiến niềm vui từ hành động chia sẻ một điều gì đó với người khác, vô thức của ta sẽ nhận thức là hành động đó sẽ đem lại hạnh phúc. Từ đó, vũ trụ của chúng ta sẽ đầy ắp những ban tặng. Sống trong một thế giới ngập tràn tinh thần hào hiệp như vậy nghĩa là chúng ta cũng sẽ trở thành người đón nhận. Một nhà hảo tâm vĩ đại với những khoản quyên góp lớn cho quỹ từ thiện luôn cảm thấy những gì họ có là đủ. Khi nhận ra mình đã đủ giàu có, chúng ta sẽ giúp tạo dựng nền móng mang lại thành công cho cuộc sống của chính mình.

> *"Bạn không thể nhận được thứ mà bạn không cho đi. Dòng chảy ra quyết định dòng chảy vào. Những gì bạn nghĩ rằng thế giới không ban tặng bạn, thực chất bạn đã có nó nhưng bạn chỉ nhận ra điều ấy khi bạn chấp nhận cho nó đi."*
>
> -ECKHART TOLLE,
> *Một trái đất mới,*
> (A new earth)

Những người tích cực và luôn mang tặng mọi người những gì tốt nhất của mình thường gắn kết với nhau. Nếu bạn gặp được những người này, bạn sẽ thấy họ luôn có nhiều người bạn giống như mình. Họ luôn vui sướng được giúp đỡ người khác. Bằng cách này, họ đảm bảo rằng luôn có ai đó sẵn sàng giúp họ khi cần. Nếu bạn giúp đỡ một người bạn trong thời điểm ngặt nghèo, bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ như vậy khi bạn cần đến nó.

Người làm việc trong lĩnh vực tài chính hay trong chính phủ thấu hiểu sự cân bằng cơ bản khi một nguồn đầu tư nhỏ có thể đem lại lợi tức lớn gấp nhiều lần. Các nhà kinh tế học cũng hiểu rằng đầu tư vào khu vực kinh tế tư nhân sẽ thúc đẩy sự phát triển và giúp chính phủ tạo ra mức thu nhập cao hơn nhờ nguồn thuế. Khi chính phủ đầu tư vào những dự án cơ sở hạ tầng quan trọng như hệ giống giao thông công cộng chẳng hạn, có thể đó là một khoản đầu tư vĩ đại nhưng hứa hẹn mang lại lợi ích khổng lồ. Thêm nhiều tuyến tàu điện ngầm nghĩa là giảm bớt tiêu dùng khí ga và khoản tiền tiết kiệm được từ việc này sẽ quay lại thúc đẩy nền kinh tế theo chiều hướng có lợi với nhà đầu tư ban đầu. Nếu bạn nhận thức được kết quả trước rồi mới bắt tay làm việc ngược trở lại như chúng ta đã thảo luận trước, bạn sẽ thấy rằng càng đầu tư nhiều thì lợi nhuận càng nhiều.

## KẾT QUẢ CỦA VÔ THỨC

Người đạt được mức độ giác ngộ tinh thần cao hoặc có thể nhìn thấy chân lý ở mức sâu sắc hơn sẽ có khả năng nhận ra mối liên hệ trong quá khứ giữa mọi người. Rất nhiều gia đình trong kiếp sau vẫn là gia đình, có chăng chỉ là sự thay đổi vai trò trong họ. Hãy nghĩ về những người trong cuộc đời bạn như các thành viên trong đoàn kịch; họ sẽ thay đổi vai diễn từ vở này sang vở kia nhưng họ vẫn luôn ở bên nhau. Vòng quay sẽ không bao giờ chấm dứt cho đến khi chúng ta lỡ rơi mất một chi tiết nào đó. Vấn đề là tư duy nhận thức của chúng ta chết đi cùng não bộ còn vô thức vẫn sống tiếp. Vậy nên những quyết định đã được nhận thức của bạn sẽ không liên quan nữa. Cảm xúc ẩn giấu trong vô thức mới quyết định kiếp sau của bạn.

Tuy nhiên, bạn không cần phải nghĩ vượt ra ngoài kiếp sống này để nắm bắt được sự thật của nguyên lý cơ bản ấy. Hãy nghiên cứu những vòng quay đau khổ diễn ra trong cuộc sống của mình. Chúng ta có thể có được ý tưởng rõ ràng về cách thức hoạt động của vòng quay này khi nhìn vào nghi lễ nhập môn kinh khủng của một số hội sinh viên ở các trường đại học. Sinh viên năm nhất sẽ phải chịu rất nhiều thử thách tàn khốc và họ chỉ có niềm an ủi duy nhất là một ngày nào đó, mình cũng thành sinh viên năm cuối và có thể bắt một sinh viên non nớt nào đó chịu đựng những thử thách này. Chúng ta bước đi trong một vùng nước dữ khi niềm vui của mình đến từ mồ hôi nước mắt của người khác. Vòng quay này sẽ tiếp tục cho đến khi nhóm sinh viên năm cuối họp nhau lại và đặt một dấu chấm hết cho việc làm điên rồ này. Các vòng quay như vậy tiếp diễn liên tục trong xã hội, trong gia đình và thậm chí ngay trong những cuộc đối thoại cá nhân. Một trong những vòng quay khó khăn nhất có thể giải phóng con người liên quan đến dục vọng quá mức. Chúng sẽ tiếp tục cho đến khi chúng ta nhận ra nỗi đau khổ không dứt bắt nguồn chính từ những dục vọng này, vứt bỏ chúng rồi bước tiếp.

## VÔ THỨC LÀ ĐỘNG CƠ CỦA CUỘC SỐNG

Vô thức là sức mạnh của cuộc sống. Nó liên kết tâm trí ở một mức độ sâu hơn, ảnh hưởng đến bản năng, định hướng các kích thích tố (hormone), khơi dậy trí tưởng tượng, quyết định tâm trạng, mang lại lòng tin, cảm hứng cho chúng ta và cuối cùng quyết định cuộc sống ở kiếp sau của chúng ta sẽ như thế nào. Vô thức thực sự làm việc ở một chiều không gian cao hơn, nó có quyền năng tạo ra rất nhiều điều đáng kinh ngạc trong cuộc sống của chúng ta.

Tuy nhiên hãy nhớ rằng vô thức ghi nhận thông tin về cảm xúc ở cấp độ trừu tượng chứ không dựa trên những hiện thực vật lý chúng ta lĩnh hội từ thế giới. Vô thức không thể xác định được sự khác biệt giữa số lượng tiền khác nhau nhưng nó hiểu được cảm xúc của bạn. Nếu một người quyên góp một đô la cho quỹ từ thiện cũng cảm thấy vui vẻ như một người quyên góp 10.000 đô la, dấu ấn ghi lại trong vô thức trong hai trường hợp là như nhau.

*“Nếu một người làm việc thiện,*

*Hãy để họ lặp lại việc đó,*

*Hãy để họ nhận ra niềm vui trong ấy,*

*tích lũy điều thiện, mang lại hạnh phúc.”*

-ĐỨC PHẬT

Nếu bạn muốn học hỏi thuộc tính tích cực ở người khác thì không nên tập trung vào khía cạnh vật lý của chúng. Nếu bạn đua đòi theo diễn viên ưa thích của mình bằng cách ăn mặc và đi đứng giống hệt họ thì bạn cũng không đạt được thành công như họ. Điều bạn cần tập trung vào là những phẩm chất bên trong, như lòng tin, tính siêng năng, sự can đảm hay tinh thần bác ái của họ. Chính những phẩm chất này đã mang lại thành công và giúp họ trở thành thần tượng của cả thế giới chứ không phải một khuôn mặt đẹp.

Vô thức không chỉ lưu giữ cảm xúc mà còn cả hình ảnh. Tuy nhiên, lưu lại hình ảnh về tương lai – một trong những mục đích của chúng ta ở đây – khó hơn rất nhiều so với việc lưu giữ những gì thuộc về quá khứ. Tương lai thường không rõ ràng trong đầu óc của chúng ta. Nếu bạn mong chờ một mối quan hệ hoàn hảo, hãy hình dung về người mà bạn mong muốn trong đầu. Phác thảo những đặc điểm chính xác của người mà bạn muốn có trong cuộc đời mình: hình dung, đức hạnh, sự giàu có và tình cảm của họ… Hãy gợi đi gợi lại những hình ảnh này và thấm vào đó cảm xúc tốt đẹp cho đến khi chúng trở nên rõ nét. Khi ấy, nó sẽ ghi dấu trong vô thức của bạn và vũ trụ sẽ vận hành phần việc còn lại cho bạn.

## HÒA NHẬP VỚI CUỘC SỐNG BẠN MONG MUỐN

Vũ trụ giống như một tháp truyền hình với tất cả những tần sóng tưởng tượng còn chúng ta thì như màn hình ti vi. Bạn muốn điều gì hiện ra trên màn hình của mình? Cũng như khi bạn muốn xem một chương trình âm nhạc, bạn bật kênh âm nhạc, nếu muốn xem tin tức bạn sẽ bật Thời sự, bạn cũng phải lựa chọn kênh có tương lai mà bạn mong muốn. Nếu kênh của bạn bật đúng, nó sẽ thành hiện thực. Lý thuyết Nhiều Thế giới (Many World Theory) của vật lý lượng tử bảo chúng ta rằng những chuyện có thể xảy ra đều đồng thời diễn ra ở thời điểm hiện tại, nhưng chúng ta chỉ đang sống ở một

trong những hiện thực này. Vì thế, hãy lựa chọn tần số của thế giới mà bạn mong muốn. Bạn có quyền và có khả năng này. Bạn là người đóng vai chính.

Nếu bạn đang ở nhà và muốn nghe nhạc thư giãn, nhiều khả năng bạn sẽ chọn kênh nhạc jazz hay các thể loại nhạc dễ cảm thụ khác. Khi bạn muốn nghe nhạc mạnh, bạn sẽ chọn kênh nhạc rock. Chúng ta có thể chọn bất kỳ điều gì chúng ta muốn trong cuộc đời mình: hình dáng, hương vị, âm thanh và chất liệu. Khi bạn áp dụng Luật Hấp Dẫn và để các giác quan của mình biết những gì bạn nghĩ, bạn đã đến được với một chiều tiếp cận khác của chân lý. Chúng ta có thể nhận ra rằng vũ trụ nằm trong chính bản thân mình, không phải là một con đường nào khác.

Tư duy có nhận thức của chúng ta thường gặp khó khăn khi phải nắm bắt vô thức vì hai công việc này hoàn toàn phân biệt. Nhiều nhà phát minh vĩ đại mà các khám phá của họ đã thúc đẩy loài người tiến nhanh về phía trước, như Thomas Edison chẳng hạn, thường không hiểu vì sao họ có thể có được những ý tưởng này. Một vài người trong đó còn tin rằng họ chẳng nghĩ ra gì cả, tất cả đều nhờ vào một thế lực siêu nhiên nào đó. Rất nhiều vận động viên nổi tiếng cũng nói rằng tài năng của họ là được Chúa ban tặng. Những nghệ sĩ có được cảm hứng sâu sắc khi đang vẽ hay chạm khắc cũng tin rằng sức mạnh sáng tạo dẫn dắt bàn tay họ đến từ một nơi thần bí. Những ca sĩ mà giọng hát có thể hàn gắn và lay động tâm hồn người nghe cũng tin rằng đó là món quà của Đấng Bề Trên.

> *"Sự khác biệt giữa tính khách quan và chủ quan đã bị xóa bỏ. Nếu vật lý hiện đại đưa chúng ta đến bất cứ nơi đâu, ta sẽ quay lại với chính bản thân mình..."*
>
> -GARY ZUKAV,
> *Những vũ sư Vô Lý,*
> (The Dancing Wu-Li Masters(1)

Tôi không có ý định hạ thấp những trải nghiệm quý giá này. Ngược lại, điều mà tôi muốn làm sáng tỏ chính là sức mạnh cảm hứng kỳ lạ của những sáng tạo này không bắt nguồn từ bất kỳ một nơi nào đó ngoài kia – bạn không cần phải cầu xin bất kỳ nguồn năng lượng nào bên ngoài để có được chúng – chúng đến từ chính bên trong bạn.

Vô thức nắm giữ sức mạnh này, hơn nữa, chúng là một sức mạnh vô hạn và vĩnh cửu. Vô thức ghi nhận thông tin từ hàng ngàn kiếp sống của ta và nó tạo nên hiện thực ngày-qua- ngày của bạn. Tư duy nhận thức không thể nhìn thấy công việc của vô thức nên không có gì đáng ngạc nhiên khi nó sẽ tìm kiếm những gì nằm ngoài bản thân – ví dụ như một đức thánh thần nào đó – để lý giải vì sao mỗi người lại có tài năng và sai lầm khác nhau.

Sức mạnh vô hạn của vô thức không gói gọn trong cuộc đời của bản thân chúng ta, nó còn có ảnh hưởng đến hành động của người khác. Thôi miên là một lĩnh vực thể hiện rõ ràng ảnh hưởng của vô thức lên cuộc đời mỗi người. Đó không

phải chỉ là việc một người đung đưa chiếc đồng hồ quả lắc trước mặt bạn và lặp đi lặp lại rằng: "Bạn sắp ngủ..." Thôi miên ở mức độ tinh vi hơn diễn ra thường xuyên. Chúng ta vẫn thôi miên người khác và mọi người cũng làm như vậy với chúng ta. Nhà quảng cáo hiểu điều này. Đó là lí do vì sao họ sử dụng kỹ thuật lặp đi lặp lại; họ muốn chắc chắn rằng họ đã đánh trúng đích khi vô thức của bạn đang đón nhận. Đó chính là thôi miên.

Người biết khai thác sức mạnh của vô thức bằng cách này có thể áp dụng chúng để cải thiện đáng kể cuộc sống của mình. Một số người có khả năng này, ví dụ như đặt được "đồng hồ báo thức tinh thần" chẳng hạn. Những người này khi cần dậy sớm để bắt kịp một chuyến bay chỉ cần ra lệnh cho vô thức đánh thức mình vào một giờ xác định. Bắt đầu một ngày bằng cách nhẹ nhàng thế này rõ ràng dễ chịu hơn rất nhiều so với việc bị cắt ngang giấc mơ bởi một chiếc đồng hồ báo thức om sòm.

Quãng thời gian trước khi ngủ rất quan trọng vì trong thời gian đó, cánh cửa dẫn đến vô thức của chúng ta mở và đóng liên tục. Vậy nên nếu bạn vẽ nên một bức tranh tâm lý rõ ràng về mục tiêu tương lai trước khi ngủ, vô thức chắc chắn sẽ lưu nó lại.

## VÔ THỨC CẦN ĐẾN TRÍ TƯỞNG TƯỢNG CỦA BẠN

Vì sao vô thức lại cần đến trí tưởng tượng của bạn? Như chúng ta đã thảo luận, vô thức không đón nhận thông tin từ thế giới ba chiều mà chúng ta cảm nhận bằng năm giác quan của mình. Nó chỉ đón nhận ấn tượng mà chúng ta có được thông qua các hình ảnh tâm lý chúng ta dựng nên và những cảm xúc mà chúng ta trải qua. Những người có trí tưởng tượng nghèo nàn sẽ khó mà có thể phát triển được.

Vì vô thức không thể phân biệt giữa hình ảnh tâm lý bắt nguồn từ trải nghiệm thực tế với những gì được xây dựng nên trong tâm trí chúng ta, những hình ảnh tâm lý mà bạn có thể xây dựng để đạt được thành công của mình sẽ đưa bạn đến đích gần hơn. Ví dụ như bạn có thể biết rõ vị trí của lối thoát hiểm ở nơi làm việc nhưng nếu bạn không dựng nên một bộ phim tâm lý về cách chính xác bạn sẽ thoát hiểm trong một trận hỏa hoạn thì khi sự việc thực sự xảy ra, có thể bạn sẽ đông cứng lại vì sợ. Những người biết áp dụng sức mạnh của vô thức sẽ vẽ nên trong đầu họ bức tranh tâm lý về con đường thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp, hình dung rõ ràng từng bước đi trên đường. Họ không cần phải ghi nhớ điều gì trong trường hợp khẩn cấp thực sự bởi vì vô thức đã biết điều đó

> *"Đối với tôi, công việc chủ yếu luôn nằm trong trí tưởng tượng. Nếu một việc không thể xảy ra ở bất kỳ nơi nào thì ở đây, ở trí tưởng tượng, sẽ là nơi duy nhất nó có thể trở thành hiện thực trong mối quan hệ qua lại chặt chẽ với tiềm thức."*
>
> -DANIEL DAY LEWIS,

từ trước.



Hãy tập luyện tạo nên hình ảnh tâm lý về các tình huống tương lai. Hãy tự mình đi từng bước qua những kịch bản này. Đôi khi bạn có thể luyện tập trong thực tế để những hình ảnh tâm lý của mình trở nên rõ ràng hơn, ví dụ như tham gia một buổi diễn tập phòng chống hỏa hoạn chẳng hạn. Tuy nhiên, bạn cũng không cần phải thực sự tập luyện một cách thể chất – tất cả những gì bạn cần là trí tưởng tượng của mình.

Đôi khi, vô thức làm mọi việc không cần một nỗ lực nào bất kể là từ nhận thức hay cảm nhận. Những người mộng du có thể dọn dẹp nhà cửa hoặc gọi điện cho bạn bè mà không có chút ý thức nào về việc mình đang làm. Vô thức không bao giờ ngừng ghi nhận thông tin ngay cả khi chúng ta ngủ. Chúng ta có thể không ghi nhớ giấc mơ của mình nhưng tâm trí vô thức thì luôn ghi lại.

Một kẻ trộm nhà băng có thể từ bỏ ý định của mình bởi một giấc mơ vào đêm hắn định tiến hành vụ trộm. Nếu hắn mơ thấy bị cảnh sát bắn và bí mật giữ lại cảm giác rằng đó là định mệnh của mình, hắn rất có thể biến chuyện đó thành sự thật. Hắn không thể thức dậy và rũ bỏ suy nghĩ đó, như thế, vô thức đã làm việc hiệu quả.

**TĂNG CƯỜNG SỨC MẠNH CỦA VÔ THỨC**

Cảm giác không phải phần việc của não bộ mà là của vô thức. Có một người bị bắn vào đầu và mất đi một phần đáng kể não bộ. Khả năng tư duy của anh ta bị ảnh hưởng nhưng năng lực sáng tạo và cảm xúc vẫn còn nguyên vẹn. Người bệnh bị chứng Alzheimer mất khả năng suy nghĩ nhưng cảm xúc về niềm vui hay sự tức giận vẫn mạnh mẽ như trước khi bị bệnh.

Thời gian và địa điểm không thể giới hạn cơ hội thành công vì vô thức của bạn làm việc ở một tầm cao hơn. Vô thức hành động như một đạo diễn khi bạn viết kịch bản cho cuộc đời mình. Nếu bạn nghĩ ra một kịch bản, trong đó bạn sẽ gặp được tình yêu đích thực của mình, vô thức sẽ bắt đầu công việc tổ chức ra thời gian, địa điểm của cuộc gặp gỡ đó và sẽ tương đồng với "kịch bản" ban đầu của bạn đến kinh ngạc. Nhưng bạn phải tin tưởng vào sức mạnh của câu chuyện bạn dựng nên. Giống như một bộ phim, nếu diễn viên mất lòng tin vào đạo diễn, công việc của anh ta sẽ thất bại. Đạo diễn cũng không thích điều này khi chúng ta thất hứa. Khi bạn nói với vô thức của mình, ví dụ rằng bạn sẽ tự thưởng cho mình một kỳ nghỉ trong khi sắp đến hạn trả nợ và bạn không thể đi được, vô thức sẽ không tin bạn lần nào nữa.

Vô thức thích phần thưởng. Hãy nhớ tổ chức ăn mừng thành công hay kỷ niệm những điều quan trọng đối với bạn. Niềm vui lớn sẽ khiến vô thức của bạn đón nhận, lưu lại cảm giác hạnh phúc và sẽ ghi nhớ những hình ảnh đã mang lại cảm

xúc tích cực đó cho bạn.

Có thể trong một thời gian dài bạn đã có một giấc mơ và rồi từ bỏ nó. Điều đó không có nghĩa rằng nó sẽ không thành sự thật trong tương lai. Bạn phải nhen lại niềm tin của mình. Đôi khi có thể mất tới hàng năm trời hoặc cả thập kỷ để một giấc mơ khai hoa kết quả. Sự thật là Michelangelo đã xây dựng nên *Giáo Đường của Thánh Peter* vào năm ông 72 tuổi.

Hãy thường xuyên nuôi dưỡng vô thức của mình hết sức có thể và lưu giữ, thu thập những cảm xúc cũng như các hình ảnh tâm lý của bạn cho đến thời điểm nó đủ mạnh để biến chúng thành hiện thực. Việc này giống như chờ đợi một quả trứng nở thành chú chim non: lòng kiên nhẫn là điều thiết yếu vì chú chim non chỉ xuất hiện khi đã hội tụ đủ các điều kiện cần thiết. Nhà vật lý ưu việt Niels Bohr[(1)] nói rằng cấu trúc nguyên tử của ông, thứ đã tạo nên một cuộc cách mạng khoa học trên thế giới và là cơ sở của hầu hết các công nghệ hiện đại ngày nay, bắt nguồn đơn giản từ giấc mơ. Nó trở thành hiện thực khi đến đúng thời điểm.

Người có thể để những cảm xúc trong sâu thẳm bản thân mình xuất hiện sẽ đạt được thành công lớn. Những họa sĩ bậc thầy để năng lượng cảm xúc của họ chảy tràn qua nơi sâu thẳm nhất của trái tim và tâm hồn mình trước khi cầm cọ. Đó là nơi cảm hứng thực sự xuất hiện – không phải từ năm giác quan mà chúng ta quan sát được. Các tác phẩm vĩ đại đều được bắt nguồn từ vô thức.

Suy nghĩ bước vào thế giới của vô thức dễ dàng khi chúng ta ở trạng thái thôi miên hoặc khi sự tập trung của ta đang bị lôi cuốn hoàn toàn. Các nhà thôi miên sẽ yêu cầu bạn nhìn theo một con lắc đong đưa hay hình dung ra những thứ phức tạp để bạn có thể tập trung trọn vẹn. Khi đến đúng thời điểm, chúng có thể đưa ra những gợi ý cho vô thức. Benjamin Franklin thấu hiểu sức mạnh của sự đánh thức vô thức. Ông thường để mình trôi vào trạng thái thôi miên bằng cách quay hai quả bóng nhỏ trong bàn tay mình khi nằm trên giường. Rất nhiều ý tưởng sâu sắc đã xuất hiện trong đầu ông bằng cách này.

> *"Nơi nào tinh thần không làm việc cùng bàn tay, nơi đó không có nghệ thuật."*
>
> -LEONARDO DA VINCI,
> họa sĩ, nhà phát minh người Ý

Vô thức của một đứa trẻ được mở ra rất dễ dàng nhưng khi đứa trẻ ấy lớn lên, tất cả mọi trải nghiệm trong cuộc đời sẽ dựng nên một bức tường bao quanh vô thức ấy. Người trưởng thành thường không dễ gì cởi mở trái tim mình và để người khác nhìn thấu vào bên trong họ. Điều này chỉ xảy ra khi họ đang đau khổ tột cùng hoặc hân hoan cực điểm. Khi người khác đang ở trong trạng thái này, hãy chắc chắn là bạn thể hiện được sự cảm thông sâu sắc hoặc lời chúc mừng của mình đến họ, giúp đỡ họ, hoặc làm bất kỳ điều gì thích hợp với tình huống cụ thể đó. Đó là thời điểm mà vô thức của một người

có thể đón nhận và coi trọng nghĩa cử này nhất. Tạo nên các mối liên hệ vào những lúc như thế sẽ có ích với họ và lưu lại trong họ ấn tượng về bạn cho đến tận cuối đời. Những hành động ngược lại, ví dụ như lấy đi đồng xu cuối cùng của một người vừa phá sản hoặc không tham dự đám cưới của một người bạn thân để lại những ấn tượng sau này sẽ ám ảnh bạn. Hành động kiểu này thậm chí còn có thể khiến bạn rơi vào hoàn cảnh tương tự.

Con người thường liên kết với nhau trong cơn khủng hoảng. Những người lính trên chiến trường có thể đến từ nhiều hoàn cảnh khác nhau nhưng ở thời điểm tai họa đang bủa vây xung quanh, vô thức của họ hoàn toàn cởi mở và họ sẽ liên kết với nhau một cách sâu sắc. Rất nhiều liên hệ bền chặt trong cuộc đời một con người bắt nguồn từ quãng thời gian thử thách như vậy.

## NÊN SỬ DỤNG VÔ THỨC NHƯ THẾ NÀO?

Năm giác quan của chúng ta gửi tín hiệu đến não bộ khi chúng có liên hệ với thế giới bên ngoài. Tư duy nhận thức, chủ yếu liên hệ với chức năng của não, sẽ sử dụng trí nhớ để phiên dịch thông tin mới và cho chúng ta biết nó là gì. Người có đầy đủ các giác quan sẽ có thể phiên dịch được những sự vật hiện tượng họ bắt gặp trong thế giới không gian ba chiều của chúng ta.

Như chúng ta đã biết, vô thức không tiếp nhận thông tin từ thế giới bên ngoài. Như thế có nghĩa là chúng không lưu giữ quy ước bằng ngôn ngữ. Cuốn *Bí mật* tập trung vào một điểm quan trọng là chúng cảnh báo ta phải rất thận trọng với các từ: “không”, “đừng.” Vô thức không thể ghi nhớ câu phủ định, chỉ lưu lại cảm xúc. Nếu như bạn nói hay nghĩ, “Mình không muốn nghèo khó” thì vô thức sẽ chỉ ghi lại cảm giác về sự nghèo khó. Khi chúng ta nghĩ, “Mình không muốn mất công việc này,” thì chỉ có cảm giác về tình trạng thất nghiệp được lưu lại. “Mình không muốn bị ốm” là suy nghĩ gắn liền với cảm giác về bệnh tật.

Tránh rơi vào những chiếc bẫy này rất đơn giản – bạn chỉ việc không bao giờ nghĩ về điều bạn không muốn. Nếu bạn không muốn gặp người độc ác, đừng nghĩ đến họ! Nếu bạn làm thế, suy nghĩ về sự nhẫn tâm sẽ lưu lại trong vô thức của bạn. Thay vào đó, bạn nên tập trung suy nghĩ của mình vào việc gặp gỡ những người điềm tĩnh và thân thiện hơn. Nếu bạn lo lắng về cân nặng của mình, hãy nghĩ tích cực về cơ thể mà bạn muốn chứ đừng chán nản về cơ thể bạn có. Nếu bạn không muốn bạn bè mình trễ hẹn, hãy bảo họ đến đúng giờ. Nếu bạn không muốn thua cuộc, hãy chỉ tập trung vào chiến thắng. Một vị tướng đã nói với quân của mình: “Chúng ta sẽ không bại trận” - câu nói ấy sẽ thu hẹp cơ hội chiến thắng vì đã gieo vào tâm trí những người lính cảm giác về thất bại.

Có vô số ví dụ về điều này nhưng tất cả đều khẳng định tính đúng đắn của luận điểm quan trọng mà chúng ta đã thảo

luận: luôn suy nghĩ tích cực. Có điểm tích cực và tiêu cực trong mọi điều xung quanh chúng ta - giống như mặt phải và mặt trái của một đồng xu. Hãy đảm bảo rằng đồng xu của bạn luôn hướng mặt phải lên trên. Hãy tập trung vào sự trung thực thay cho sự lừa dối; thực tế, nếu bạn loại bỏ hoàn toàn những từ như “căm ghét” hay “dối trá” ra khỏi đầu mình, bạn sẽ thấy xung quanh mình toàn người thân thiện và trung thực. Nếu bạn không loại bỏ được chúng, vô thức chắc chắn sẽ ghi lại thông tin này và đến một lúc nào đó, chúng có thể mang đến kết quả không mong muốn cho tương lai của bạn.

Jack Canfield đã từng chia sẻ trong cuốn *Bí mật* về chuyện mẹ Teresa từ chối không tham gia biểu tình chống chiến tranh. Bà bảo rằng bà sẽ chỉ tham gia những cuộc tuần hành vì hòa bình.

Nếu bạn luôn nói với mọi người một cách tích cực và suy nghĩ của bạn phản ánh trung thực tư duy của mình, bạn sẽ nhận ra rằng cách suy nghĩ này sẽ thấm sâu vào tính cách của bạn.

Bạn sẽ trở thành một người tốt và cuộc sống của bạn sẽ luôn tràn ngập những điều tốt nhất cùng những con người tốt nhất.

*Chương 4: Những điều tối mật*

SỨC MẠNH CỦA VÔ THỨC

1. Vô thức là một cơ sở dữ liệu rất mạnh, hoạt động cao hơn tư duy nhận thức. Nó chỉ ghi lại những suy nghĩ, hình ảnh, cảm xúc lặp đi lặp lại, không tiếp nhận bất cứ thông tin nào từ năm giác quan thể chất. Vì thế, nó không hiểu được giá trị hoặc số lượng như các giác quan thể chất kia mà chỉ thấu hiểu sức mạnh của những cảm xúc xuất hiện sau đó.

2. Ngôn ngữ và suy nghĩ là công việc của tư duy nhận thức và não bộ. Vô thức của chúng ta không hiểu ngôn ngữ, chỉ thấu hiểu cảm xúc và những hình ảnh mà lời nói dựng nên. Vì thế hãy tránh suy nghĩ về điều bạn *không* muốn với những từ như “không” hoặc “đừng” và bắt đầu suy nghĩ về điều bạn *thực sự* mong muốn.

3. Nếu bạn cảm thấy ghen tị với thành công của một ai đó nghĩa là bạn đã bảo với vô thức của mình rằng bạn không muốn thành công. Hãy để trái tim mình tràn ngập niềm vui khi người khác làm tốt và điều đó sẽ chuyển đến vô thức của bạn thông điệp đúng đắn rằng: tôi cũng muốn thành công.

4. Đừng thù hận. Làm hay nói điều xấu với người đã từng hại bạn sẽ khiến vô thức mang điều tương tự đến với bạn.

5. Nếu bạn thấy cáu kỉnh hay bực bội, hãy nhớ lại quãng thời gian hạnh phúc của mình. Ví dụ như nếu bạn đang gặp trục trặc trong gia đình, hãy nhớ lại quãng thời gian ấm áp và vui vẻ. Nó không chỉ xoa dịu tâm trạng của bạn mà còn xoay chuyển tình thế hoàn toàn.

6. Hãy để từng lời bạn nói ra đều tích cực và lưu chúng lại trong tâm trí bạn. Nếu làm theo quy tắc này, bạn sẽ thấy mình được sống giữa rất nhiều người tuyệt diệu và cuộc sống của bạn sẽ giàu có lên từng ngày bởi những điều tốt đẹp nhất mà cuộc sống có thể ban tặng.

7. Vô thức không thể phân biệt giữa một bức tranh tâm lý bắt nguồn từ trải nghiệm quá khứ với những gì chúng ta tạo ra liên quan đến tương lai. Bạn không cần thành công trong quá khứ mới có thể đạt được nó trong tương lai. Hãy sử dụng trí tưởng tượng của mình để tạo ra hình ảnh tâm lý rõ ràng về những điều bạn muốn có, vô thức sẽ ghi nhớ và biến nó thành hiện thực.

8. Bạn không nhất thiết phải quyên góp một số tiền khổng lồ cho quỹ từ thiện để trở thành một vị thánh. Hãy cho đi và giúp đỡ vào đúng thời điểm với cảm xúc đúng đắn.

9. Vô thức của bạn vẫn hoạt động ngay cả khi bạn ngủ, vì thế hãy suy nghĩ tích cực trước khi đi ngủ rồi thức dậy thật sảng khoái và tươi mới.

10. Hãy tránh những chương trình, bộ phim hay tin tức buồn. Nếu không thể tránh được thì hãy suy nghĩ tích cực và đưa ra giải pháp để cải thiện tình hình đó.

11. Vô thức tạo ra thói quen và cá tính của bạn, những điều khiến bạn là duy nhất dựa theo thông tin bạn lưu giữ trong cuộc đời mình và những gì đã qua. Để trở thành một người tốt đẹp hơn, bạn phải luyện tập thường xuyên thói quen tốt như tính kiên nhẫn, sự cần cù và thể hiện lòng trắc ẩn của mình với mọi người. Khi những phẩm chất này được lưu giữ trong vô thức của bạn, bạn sẽ suy nghĩ tích cực, cảm thấy tốt hơn và thu hút những gì bạn muốn đến với cuộc đời mình.

# CHƯƠNG 5

# NIỀM TIN - CẠM BẪY VÀ NHỮNG KHẢ NĂNG

> *"Hãy rọi sáng bản thân mình. Hãy tìm nơi ẩn náu trong chính con người mình. Hãy tự lấy đi mọi nơi ẩn náu bên ngoài của mình. Giữ vững chân lý như ngọn đèn soi đường. Giữ vững chân lý như một nơi trú ẩn. Đừng nương tựa vào bất kỳ ai ngoài chính bản thân mình."*
>
> -ĐỨC PHẬT

Đức Phật dạy ta rằng chớ vội tin điều gì cho đến khi có thể kiểm chứng tính đúng đắn của chúng bằng chính kinh nghiệm của bản thân mình. Bằng cách này, chúng ta sẽ không dễ dàng tin tưởng mà sẽ tiếp cận được với mối quan hệ nhân- quả ẩn chứa trong mọi sự vật, hiện tượng, và cũng học được thực sự điều gì là đúng hay sai hơn là khư khư giữ lấy ý kiến hay quan niệm của mình một cách mù quáng, những điều bị ảnh hưởng nhiều bởi trình độ giáo dục, hay nền kinh tế xã hội hoặc đất nước ta đang sống, các phương tiện truyền thông cũng như rất nhiều yếu tố ngoại cảnh khác.

Có một đức tin mà ta không cần phải kiểm chứng lại tính chân thực của nó đó là niềm tin vào chính bản thân mình. Như chúng ta đã thảo luận ở chương 1, niềm tin này là chìa khóa của cảm hứng; nó là động lực để bạn suy nghĩ, nói năng và hành động hiệu quả nhất để đem lại thành công cho cả thế giới nội tâm cũng như thế giới bên ngoài của bạn.

Cuộc đời của chúng ta đầy ắp bất ngờ. Những thay đổi cơ bản, tốt hơn hay xấu đi, xảy ra đều đặn và gợi lên cảm giác khó chịu và nỗi sợ hãi bên trong con người ta. Với quá nhiều điều không chắc chắn thì việc chúng ta bám víu lấy những đức tin mang lại cho ta cảm giác an toàn và bình ổn trong cuộc đời là hoàn toàn tự nhiên. Chúa, Allah, Jesus, Mohammad và Đức Phật đều là những chủ thể của niềm tin tôn giáo trên thế giới. Niềm tin ở lời răn của họ có thể có ích vì ta tìm được trong đó sự sáng suốt và lẽ phải.

Cũng có những tín ngưỡng lạc khỏi con đường sáng suốt thật sự như thuật chiêm tinh, nghệ thuật siêu linh, điềm mê tín hay lễ nghi tín ngưỡng. Không cần biết có sự thật nào ẩn chứa trong những điều này hay không nhưng đó là bài tập

nuôi dưỡng nỗi sợ hãi và tham vọng của con người. Vì thế, đó không thể là con đường đích thực dẫn tới thành công và chắc chắn không phải là con đường dẫn tới sự giải thoát để được khai sáng.

Bất chấp hiểu biết sâu sắc có trong rất nhiều truyền thống tôn giáo, chiến tranh và hận thù dựa trên đức tin vẫn xảy ra liên miên. Khi sự sáng suốt trở nên lầm lạc và chìm đắm trong những điều mê tín cũng như khao khát của con người, hậu quả mang lại thật khôn lường. Người thông thái không bao giờ tin tưởng rằng những thứ bắt nguồn từ ham muốn của họ có thể đúng đắn và mang lại lợi ích lâu dài.

*"Ta chỉ có một tôn giáo giản đơn. Không cần đền thờ miếu mạo, không cần những triết lý phức tạp. Bộ não và trái tim ta chính là đền thờ; triết lý chính là lòng tốt."*

-DALAI LAMA thứ 14

Chúng ta cư xử ngu dốt và tạo nên hàng đống phiền toái cho bản thân mình và cho cả thế giới trong khi lại tìm kiếm sự cứu rỗi từ những thế lực bên ngoài thay vì nhìn thấu tư duy chính mình. Sau tất cả, chính đầu óc chúng ta lại tạo nên các vấn đề và thực sự là tạo nên thế giới của chính mình.

**ĐỨC TIN CỦA ĐẠO PHẬT BẮT NGUỒN TỪ SỰ HIỂU BIẾT**

Đạo Phật không dạy chúng ta tin rằng mỗi người đã có một số phận định trước hay định mệnh (mặc dù rất nhiều người theo đạo vẫn tin như vậy), nhưng Đạo Phật thực sự dạy ta rằng mọi thứ xuất hiện trong cuộc đời ta đều là kết quả của những việc ta làm. Đó là quy luật tự nhiên: nguyên nhân tạo nên kết quả. Việc tập luyện nhận thức về mỗi người cũng là bản chất của tự nhiên. Người ta nhìn sâu vào bên trong, tự biến mình thành chủ thể để nghiên cứu và dữ liệu được thu thập nảy sinh từ những hiện tượng bên trong thường khó quan sát như suy nghĩ và cảm xúc. Chỉ bằng cách phân tích cẩn trọng về những hiện tượng này chúng ta mới có thể phân định đúng, sai. Nếu không nhìn ra nổi nguyên nhân và kết quả rõ ràng bằng cách phân tích những gì diễn ra bên trong mình, chúng ta sẽ bám dai dẳng vào những đức tin ngu ngốc.

Đức Phật dạy ta không đặt niềm tin của mình vào những gì chúng ta nghe thấy, những điều người khác tin, lời đồn, truyền thống, lời nói trong sách vở, giả định, logic, hình dáng, mối quan hệ với một lý thuyết nào đó, danh tiếng của người đưa ra ý kiến này hay thậm chí những gì bậc thầy của bạn dạy bạn.

**MỐI LIÊN HỆ GIỮA NỖI SỢ VÀ NIỀM TIN**

Bạn sợ thất bại vì bạn tin rằng mình sẽ thất bại. Khi bạn loại bỏ được niềm tin này, phần lớn cảm giác sợ hãi trong bạn cũng sẽ bị phá bỏ ngay

*"Nếu con có niềm tin dù chỉ*

lập tức. Nếu bạn tin rằng vợ hay chồng của mình không bao giờ là người phản bội, thì bạn chẳng có gì phải sợ hãi cả. Trong tình huống này, nỗi sợ không mang lại lợi ích gì mà chỉ làm cho tình huống xấu đi ngay cả khi họ thực sự lừa dối bạn. Hãy suy nghĩ tích cực và biến những cảm xúc tiêu cực trong bạn thành tích cực nhất có thể. Nếu bạn tin rằng bạn có thể thất bại, hãy ngăn mình khỏi cảm xúc đó, tin tưởng hoàn toàn vào thành công chắc chắn của mình, rồi thành công đó sẽ đến với bạn.

*nhỏ như một hạt cải, con có thể di chuyển cả những dãy núi.”*

-“CHÚA”
tron Neale Donald Walsch,
*Đối thoại với Chúa*, Quyển 1

Chỉ suy nghĩ tích cực thôi thì không tạo được sức mạnh đến thế. Nhưng nếu bạn tin tưởng chân thành rằng bạn nghĩ đúng – trong khi suy nghĩ của bạn lại được củng cố từ những gì bạn tin tưởng – thì sức mạnh sáng tạo của vũ trụ sẽ được vận hành. Một số người nghĩ rằng họ sẽ giàu có nhưng họ không thực sự tin tưởng điều đó. Hãy nhìn lại cuộc sống của chính mình xem bạn có giống họ không. Tất cả các vận động viên đều nghĩ về chiến thắng, nhưng suy nghĩ này phải được củng cố bằng niềm tin không thể lay chuyển rằng họ *sẽ* chiến thắng. Không có niềm tin này, suy nghĩ của họ sẽ trở nên vô ích – chúng biến thành bong bóng nổi trên mặt nước và rồi sẽ tự tiêu tan như thể chúng chưa từng tồn tại. Nếu có bên mình sức mạnh của niềm tin, chắc chắn họ sẽ tập trung được sức mạnh, chuẩn bị tốt cho thời điểm thi đấu.

Niềm tin có thể dễ dàng lan truyền từ người này sang người khác. Ví dụ như bạn đang làm việc trong môi trường công sở và bạn tin rằng một trong số đồng nghiệp của mình không làm tròn trách nhiệm. Rồi bạn cho những đồng nghiệp khác biết cảm nghĩ của mình và gợi ý rằng có lẽ người này phải bị cắt chức. Một khi bạn đã gieo vào trong đầu óc đồng nghiệp của mình hạt giống này, hiển nhiên họ sẽ bắt đầu nhận ra lỗi của người kia sâu sắc hơn. Không bao lâu sau, có thể họ sẽ nghĩ rằng anh ta không thích hợp với công việc nữa.

Tuy nhiên, hiện tượng này cũng có thể áp dụng theo chiều hướng tích cực. Nếu bạn tin rằng tên của bạn sẽ đứng đầu trong danh sách thông báo những người được thăng chức sắp tới, mọi người cũng sẽ tin như vậy. Và trong môi trường công sở thì rất có thể sếp của bạn rồi cũng sẽ tin như thế. Nếu chúng ta xem lại ví dụ được nêu ra ở Chương 1 về Henry Ford và sự động viên của người vợ, chúng ta sẽ nhận thấy rằng nếu người vợ hoặc chồng tin tưởng ở bạn và nói vậy, cơ hội thành công của bạn tự nhiên sẽ được nhân lên gấp đôi.

Những nhà lãnh đạo quả quyết thành công rất hiểu *Bí mật* này, họ truyền niềm tin của mình đi thật xa và thật rộng cho đến khi sự vận động của họ trở nên rộng khắp để đạt được mục đích của mình. Jimmy Hoffa[(1)] là một thiên tài ở lĩnh vực này. Ông đã tập hợp được hàng trăm nghìn lao động thu nhập thấp và làm việc quá sức để dựng nên nghiệp đoàn, đặt nền móng cho tầng lớp trung lưu của Mỹ. Ông làm được điều này vì ông thực sự tin tưởng vào những gì mình đang làm.

Rất tiếc, hầu như tất cả các bạo chúa kinh khủng nhất của thế giới cũng đều biết quyền lực này của đức tin. Những người như thế gắn kết suy nghĩ của mình với một niềm tin vô cùng mạnh mẽ lôi cuốn họ và đầu óc của những người đi theo, từ đó họ tập trung được nguồn động viên to lớn và reo rắc nỗi kinh hoàng của họ lên toàn thế giới.

Niềm tin vô cùng mạnh mẽ và có thể mang lại kết quả có lợi hoặc có hại. Một sự thật đáng buồn là ngày nay niềm tin thường bị lôi kéo theo chiều hướng có hại và đó là lí do vì sao chúng ta có nhiều đến thế những nạn đói, bạo lực và chiến tranh. Nếu ngay từ đầu, chúng ta giữ niềm tin ngu xuẩn, chúng sẽ như một mảnh đất màu mỡ để nảy sinh nạn phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính hay bất kỳ suy nghĩ nào khác có thể gây ra khổ đau. Đừng quá cả tin; hãy sử dụng sức mạnh của niềm tin một cách hiệu quả và đúng đắn.

> *"Hãy thận trọng khi làm nhiệm vụ "tiêu diệt cái ác", vì có thể nó sẽ biến bạn trở thành đúng thứ mà bạn đang chống lại."*
>
> -ECKHART TOLLE,
> *Một trái đất mới*

Cũng giống như suy nghĩ, niềm tin có cả hai thái cực tốt và xấu nhưng mạnh hơn suy nghĩ rất nhiều. Hãy sử dụng niềm tin một cách tích cực và bạn sẽ có thể điều khiển số phận của mình. Có lẽ không có bằng chứng thuyết phục nào hơn về quyền lực của niềm tin là câu chuyện của Morris Goodman, đã được kể trong cuốn *Bí mật*. Một tai nạn máy bay đã khiến ông bị bại liệt và bác sỹ bảo rằng kỹ năng vận động duy nhất còn lại ở ông chỉ là khả năng nháy mắt. Nhưng ông tin rằng ông sẽ có thể đi trở lại; ông *nhìn thấy* hình ảnh này trong đầu mình và những gì còn lại đã trở thành lịch sử. Ngày nay, Morris được biết đến với cái tên Người Đàn Ông Màu Nhiệm. Ông hiểu cách sử dụng Quá Trình Sáng Tạo, là bậc thầy về khả năng truyền sức mạnh sắt đá của niềm tin và hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc vào những mong ước của mình.

*Chương 5: Những điều tối mật*

NIỀM TIN – CẠM BẪY VÀ NHỮNG KHẢ NĂNG

1. Niềm tin có thể mang lại cho ta nguồn cảm hứng và động lực quan trọng cần thiết để đạt đến thành công.

2. Niềm tin có thể lan truyền cho người khác. Trẻ em sẽ tin vào bản thân chúng nếu bố mẹ của chúng cũng tin tưởng thế.

3. Niềm tin mạnh hơn suy nghĩ. Chỉ suy nghĩ tích cực thôi thì bạn sẽ không thu được nhiều nếu như bạn không thực sự tin tưởng vào suy nghĩ của mình. Nếu làm được việc này, thành công sẽ đến rất nhanh.

4. Để làm việc tốt, chúng ta phải tin vào bản thân mình, tin vào những gì mình nói và làm, tin vào những gì đúng đắn và sáng suốt.

5. Đừng biến mình thành chỗ chứa mọi ý kiến ta nhận được. Đừng dễ dàng tin tưởng mù quáng. Thay vào đó, hãy lưu ý lời Đức Phật đã dạy và chứng minh sự thật với chính bản thân mình mà không dựa trên lời dạy của người khác. Ngay cả lời khuyên này cũng vậy!

6. Quyền lực của niềm tin được gia tăng bởi sự chuẩn bị thích đáng.

7. Nếu một điều quan trọng sắp xảy ra với người thân của ta, niềm tin của chúng ta vào họ sẽ rất có ích. Vậy nên hãy chân thành tin tưởng ở họ.

8. Đầu tiên, bạn phải tin tưởng ở bản thân mình. Điều này sẽ khiến mọi người tin tưởng ở bạn.

9. Niềm tin thực sự đến từ sâu thẳm mỗi người. Niềm tin này sẽ để vô thức của bạn liên hệ với quyền lực trong vũ trụ và tạo nên hiện thực của bạn.

# CHƯƠNG 6

# CẠM BẪY CỦA DỤC VỌNG

Trong Phật Giáo, dục vọng được coi như là nguyên nhân chính của mọi khổ đau và sầu muộn. Dục vọng và thèm muốn như một chướng ngại vật khiến vô thức không thể giúp bạn nhận ra khuynh hướng cơ bản của mình. Đầu óc tràn đầy dục vọng không thể nào bình yên được. Nó sẽ luôn cảm thấy thiếu hụt và không toàn vẹn. Nó lo lắng. Nó dao động. Nó băn khoăn và sầu muộn. Chúng ta phải học cách giảm bớt nhiều nhất có thể những khẩn cầu của mình, ngừng ước ao và từ bỏ dục vọng.

Ta có thể dễ dàng nhìn thấy dục vọng gây đau khổ như thế nào bằng cách hình dung một điều gì đó bạn thực sự mong muốn trong cuộc đời mình, một điều mà vì lí do nào đó, bạn chưa có được. Hãy quan sát những cảm xúc xuất hiện trong bạn khi bạn nghĩ đến nó. Sự thiếu hụt của nó trong cuộc sống khiến bạn cảm thấy như thế nào? Bạn có thấy như có một quả bóng đầy khí nóng dâng lên trong ngực không? Có thấy như có một cục tức đang chặn ngang cổ họng không? Hoặc là có thể bạn vượt qua những điều này nhưng với cảm xúc hết sức nặng nề. Chắc chắn đó là cảm giác của sự không toàn vẹn, không được thỏa mãn với những gì mình đang có. Dục vọng tạo nên khổ đau.

> *"Nếu ta vượt qua được những thèm muốn mông muội của mình, sự đau khổ sẽ giã từ ta như giọt nước nhỏ ra từ bông hoa sen, nếu không, nó sẽ lớn như cỏ dại sau mưa."*
>
> -ĐỨC PHẬT

Phật Giáo giúp người ta nhận ra rằng thèm muốn, và kéo theo đó là khổ đau, xảy ra đồng thời cả khi bạn muốn hay không muốn một điều gì đó. Khi chúng ta muốn một điều gì đó nghĩa là tự nhiên chúng ta không muốn điều ngược lại. Ví dụ như, nếu bạn muốn mình giàu có, tất nhiên hàm ý bạn không muốn mình nghèo khổ. Hạnh phúc và khổ đau che bóng lẫn nhau; bạn sẽ không tìm được cái này mà không nhìn thấy hình bóng của cái kia. Cách duy nhất để giải thoát khỏi vòng quay luân hồi hày là từ bỏ mọi dục vọng trong tâm trí.

Khi ta nhìn nhận người khác qua lăng kính của dục vọng – đó là khi ta *muốn* họ phải phù hợp với nhu cầu của ta – phản ứng tích cực hoặc

tiêu cực sẽ tự động xuất hiện. Nhưng nếu ta nhìn họ đúng như con người họ, không phải như con người ta muốn ở họ, ta sẽ nhận ra sự thật. Bằng cách này, chúng ta thoát khỏi những đánh giá tích cực hoặc tiêu cực, và nhờ thế ta cũng tránh được cảm giác vỡ mộng hoặc thất vọng.

Hãy nghĩ đến hình ảnh một con sư tử đói đang truy đuổi con mồi. Không cần biết nó đang đói đến mức độ nào, nó sẽ không vội vã đuổi theo con mồi mà sẽ giữ cơn thèm muốn trong khả năng kiểm soát và chờ đợi đến thời điểm thích hợp mới tấn công. Nếu con sư tử để mặc cho cơn đói điều khiển và điên cuồng đuổi theo con mồi trước thời điểm thích hợp, nó sẽ rất khó săn mồi thành công. Điều này cũng đúng với chúng ta. Khả năng kiểm soát thèm muốn và tâm trạng là điều thiết yếu để đạt được thành công.

Hãy thử làm theo ví dụ sau đây. Bạn hãy đến một khu mua sắm sầm uất vào chiều thứ Bảy. Hãy tạo ra hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc rõ ràng trong đầu mình về một chỗ đỗ xe hoàn hảo đang chờ bạn trong khu để xe. Hãy quan sát mình đi vào khu để xe đó và truyền cho những hình ảnh này cảm giác về lòng tin và thành công. Hãy chắc chắn rằng hình ảnh này trong đầu bạn cực kỳ rõ ràng và sống động. Và cũng chắc chắn rằng bạn hoàn toàn không hề có dục vọng nào trong đó. Bạn phải tin tưởng rằng đó là số phận của bạn trong hôm nay: bạn *sẽ có chỗ để xe đó*. Dục vọng chỉ mang lại cho bạn cảm giác không thoải mái và nó sẽ khóa chặt quyền năng sáng tạo của vô thức. Với niềm tin tuyệt đối, không nhuốm sắc màu của dục vọng thì việc bạn sẽ có được một chỗ đỗ xe hoàn hảo là một kết quả tất yếu.

*Hãy sử dụng quá trình này, như tất cả các vĩ nhân đã làm. Hãy sử dụng nghệ thuật suy nghĩ để đạt được mục đích như thể bạn là một người có dục vọng nhưng đừng bao giờ để những cảm giác về dục vọng đó xâm chiếm tâm trí bạn.* Hãy là con sư tử đi săn mồi. Tập trung vào mục tiêu của mình cho đến khi con đường dẫn đến thành công tự xuất hiện. Đó là cách vô thức và tư duy nhận thức của bạn hợp tác với nhau. Vô thức chuẩn bị con đường cho bạn còn bạn cũng phải sẵn sàng để đạt được nó.

Đầu óc làm việc kỳ diệu đến mức những hiểu biết về thế giới ba chiều của chúng ta còn rất lâu chạm tới được. Đừng mong đợi người bảo vệ sẽ giữ sẵn một chỗ cho bạn và khi bạn đến khu gửi xe, anh ta sẽ nói: “Đây là chỗ của ông/bà!” Chúng ta phải thấy những cơ hội tự nó hình thành, hoạt động và hành động để nắm được chúng. Và đừng ngạc nhiên nếu như kết quả đến một cách bất ngờ, như thể có phép màu can thiệp vậy.

Người theo chủ nghĩa hoài nghi sẽ hỏi thế này: Nếu mọi người đều học được cách lôi kéo thế giới theo mình thì chẳng phải tất cả chúng ta sẽ tranh giành vì mọi thứ chỉ là hữu hạn thôi sao? Làm sao mà *mọi người* đều có thể thành công được? Làm sao mọi người có thể tước đoạt mọi tài nguyên trên thế giới được? Câu trả lời dựa trên sự thật là chỉ những người có thể thực sự sử dụng kiến thức này mới điều khiển được dục vọng của mình. Người không cắt bỏ được mối liên hệ giữa lòng

tham và dục vọng sẽ không bao giờ có thể biến giấc mơ của mình thành hiện thực như người luôn có những dự định tích cực.

Hầu hết những người say cờ bạc đều không thể sử dụng vô thức để chiến thắng bởi vì đầu óc của họ bị lòng tham thao túng. Tuy nhiên, bạn có thể nhận ra rằng một tay cờ bạc chuyên nghiệp luôn chấp nhận nghịch cảnh ngay cả khi đang đen đủi nhất. Họ đã có thể cắt bỏ hoàn toàn dục vọng của mình. Cắt bỏ dục vọng và với sự dẫn dắt của một hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc rõ ràng trong đầu, vô thức sẽ hoạt động để tạo nên những điều kì diệu. Những tay chơi chấp nhận nghịch cảnh này âm thầm tiến đến thành công từng bước một. Người vẫn bị lòng tham và dục vọng làm mờ mắt có thể đã thắng lớn trên chiếu bạc nhưng cuối cùng vẫn về nhà trong tâm trạng bất hạnh vì dục vọng đã đẩy họ đến thất bại.

Những người nghiện chơi xổ số thường có tuần mua vé có tuần không và mỗi khi không trúng họ lại thất vọng kinh khủng. Cũng có lúc họ lặng người vì kinh ngạc khi con số họ thường chọn trúng thưởng vào đúng tuần họ không mua vé. Điều này xảy ra vì khả năng bóp méo của dục vọng đã không hiện diện. Hầu hết những người trúng số sẽ bảo bạn rằng họ không bao giờ để mình biến thành con bạc khát nước. Người khác trượt bởi vì họ bị điều khiển bởi dục vọng trúng số; trong khi những người chiến thắng không bao giờ suy nghĩ như vậy.

Điều này cũng đúng với người chơi chứng khoán; dục vọng làm cho họ trở nên thiếu kiên nhẫn và đưa ra quyết định sai lầm. Trong thương lượng, phần thắng luôn thuộc về những người ít bị lôi cuốn bởi lợi nhuận nhất. Ngay cả người ăn xin luôn trân trọng từng đồng lẻ họ nhận được và không có cảm xúc nặng nề đối với người không cho họ đồng nào cũng là người nhận được nhiều hơn.

> *"Sự thừa thãi hay khan hiếm đều là những trạng thái xuất hiện bên trong như thực tế của bạn. Jesus nói về nó thế này: "Người đã cho, sẽ được nhận càng nhiều, người đã không cho, những gì có cũng sẽ bị lấy đi."*
>
> -ECKHART TOLLE,
> *Một trái đất mới*

Có thể bạn vẫn nhớ kinh nghiệm đau thương với một người bán hàng nào đó trong quá khứ. Rất có thể người đó đang trong cơn tuyệt vọng và bạn từ chối vì cảm nhận được sự tuyệt vọng đó, dục vọng có đặc tính tiêu cực về điều này. Dục vọng không bao giờ gợi lên được cảm xúc tốt đẹp hay hồi đáp tích cực từ bạn. Sự tiêu cực sẽ lôi kéo cảm giác tiêu cực. Người không có khả năng kiềm chế dục vọng sẽ không bao giờ thành công trong lĩnh vực họ lựa chọn.

**ĐỪNG ƯỚC MONG THÀNH CÔNG, HÃY ƯỚC MONG CÓ ĐƯỢC KHẢ NĂNG ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC NÓ**

Một cách kiểm soát dục vọng để đạt được thành công là tìm nguồn

lực có thể giúp đạt được nó. Nếu mục đích duy nhất của bạn là đạt được mục tiêu, dục vọng sẽ xuất hiện. Bạn sẽ thu được nhiều hơn nếu chỉ xin những nhân tố dẫn bạn đến thành công. Ví dụ như nếu mục tiêu của bạn là chiến thắng một trận đấu, hãy đặt mục đích của bạn tập trung vào sức mạnh thể chất và khả năng dẻo dai của tinh thần. Dục vọng chiến thắng chắc chắn sẽ bị hòa lẫn với hoài nghi, lo lắng và căng thẳng – công thức hiển nhiên phá vỡ sự tập trung và cản trở khả năng duy trì sức tập trung của bạn. Những vận động viên marathon thành công hiểu điều này nên họ tập trung vào duy trì sức bền, tốc độ chạy lí tưởng chứ không làm đầu óc mình rối beng vì chỉ nhắm vào vạch đích. Vậy quay lại với những người hay nghi ngờ, những người đã nói rằng: "*Bí mật* này không đúng với tất cả mọi người biết nó. Không phải tất cả chúng ta đều phù hợp với chỗ đỗ xe hoàn hảo đó!" Nếu tất cả chúng ta đều suy nghĩ theo cách được miêu tả trên kia, một cuộc cách mạng vĩ đại trong tư duy con người sẽ xảy ra. Hãy cân nhắc những gì suy nghĩ tích cực đã làm được. Loài người đã từ di chuyển bằng ngựa chuyển sang xe hơi, tàu lửa hơi nước sang máy bay, điện tín sang điện thoại di động, từ con đường đất bẩn thỉu sang siêu xa lộ thông tin, và tất cả tiến bộ kỳ diệu này đều bắt nguồn từ suy nghĩ tích cực. Có một chỗ đậu xe hoàn hảo sẽ trở nên mờ nhạt khi so sánh với những tiến bộ này. Nếu muốn có một câu trả lời thành thật cho thắc mắc của những người hoài nghi kia, chúng ta có thể nói rằng đầu óc con người có thể vẽ ra một hệ thống đỗ xe hoàn toàn mới đáp ứng được yêu cầu của tất cả những người sử dụng *Bí mật* này đến cùng.

Nếu bạn tin rằng thành công của mình dựa trên thất bại của người khác và nếu chúng ta trở nên giàu có thì những người khác sẽ nghèo đi thì thực tế không phải như vậy đâu. Hãy nhớ rằng những gì giống nhau sẽ lôi kéo nhau. Nếu bạn suy nghĩ tích cực, mọi người sẽ được truyền cảm hứng như thế - hiệu quả sẽ xuất hiện, và sẽ có thêm vô số cuộc đời được tác động.

**NHỮNG BƯỚC ĐI THẦN KỲ DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG**

Hãy ghi nhớ bốn bước đi dẫn đến Thành Công sau đây:

1) Trong Quá Trình Sáng Tạo, hãy làm rõ mục đích của mình với tư duy hoàn toàn không có dục vọng để tránh mọi bất ổn về tinh thần hay các chướng ngại vật không cần thiết.

2) Tin tưởng. Hoàn toàn tin tưởng vào việc những gì bạn yêu cầu sẽ thành hiện thực.

3) Tưởng tượng thành công với các hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc; vẽ nên một bức tranh rõ ràng trong đầu về cảm giác trước những gì bạn đạt được.

4) Hãy sẵn sàng cả về thể chất lẫn tinh thần để nhận ra và sử dụng *những điều kiện* để thành công khi chúng xuất

hiện.

Hãy xem xét một vài ví dụ minh họa sau: Giả sử như bạn muốn gặp được tình yêu của đời mình. Đầu tiên, hãy gửi mong muốn này đến suy nghĩ của bạn mà không một chút hồi hộp hay vướng mắc gì về kết quả. Tiếp theo, hãy biết chắc chắn rằng người này sẽ tự đến với cuộc đời bạn theo cách của họ. Hãy hình dung về người trong mơ của mình và củng cố hình ảnh này bằng những cảm xúc bạn sẽ có nếu bạn thực sự được ở bên cạnh họ. Một khi bạn đã hoàn thành xong ba bước đầu tiên này, vũ trụ sẽ vận hành để bạn đạt được mục tiêu của mình. Bước cuối cùng chỉ đòi hỏi bạn phải sẵn sàng tiếp nhận các cơ hội; gặp gỡ bạn bè, tham dự vào các hoạt động xã hội... và cư xử như bạn đang sống đúng trong ngày bạn gặp được người trong mơ của mình. Hãy sẵn sàng để những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc của bạn trở thành hiện thực và như Deepak Chopra đã khuyên: “Hãy để vũ trụ giải quyết các chi tiết.”

Bốn bước này sẽ mang lại thành công ngay cả trong những việc đơn giản của cuộc sống hàng ngày. Ví dụ như nếu bạn mất ngủ, bạn sẽ thấy bạn càng cố để ngủ thì sẽ càng khó ngủ. Bạn không thể nhắm mắt thật chặt và rồi ngủ thiếp đi. Thay vào đó, hãy bắt đầu bằng việc giũ sạch mong muốn được ngủ ra khỏi bản thân mình. Hãy tin rằng mình sẽ ngủ được nhưng đừng quá lo lắng về nó. Rồi sau đó dựng nên một hình ảnh tâm lý rằng mình đang ngủ và bổ sung vào đó những cảm giác tương ứng. Làm xong việc này cộng thêm với sự biến mất của cảm giác lo lắng về giấc ngủ, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy nhẹ nhõm, bình an và một giấc ngủ sâu, không mộng mị sẽ đến tự nhiên.

Người có công việc đòi hỏi sự sáng tạo liên tục, ví dụ như thiết kế quảng cáo sẽ nói rằng nếu trong đầu họ luôn muốn có ý tưởng mới thì họ sẽ không có được sáng kiến gì. Ý tưởng xuất sắc nhất nảy sinh khi đầu óc không hề có sự hiện diện của dục vọng. Ý tưởng này thường xuất hiện khi đầu óc tập trung vào những gì hoàn toàn không liên quan đến công việc như dọn dẹp nhà cửa, chơi thể thao hoặc nghỉ ngơi thư giãn.

Một điều quan trọng bạn cần ghi nhớ là sự khoác lác về khả năng sử dụng quyền lực của vô thức để đạt được thành công sẽ chỉ lấy mất đi năng lực này của bạn. Nếu bạn ba hoa rằng mình sẽ thắng trong trận đấu này, điều đó có nghĩa là bạn thiếu sự tin tưởng hoàn toàn vào kết quả và điều này sẽ làm lu mờ khả năng tạo nên hình ảnh tâm lý rõ ràng. Hãy sử dụng năng lực này vì chính bản thân mình. Và nhớ rằng, nếu bạn nghĩ dựng nên hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc cho phép bạn được quyền lười biếng để đi ăn chơi trước ngày thi đấu thì bạn đã có hiểu biết sai lầm về bước thứ tư.

Nếu có một trận đấu sắp diễn ra, hiển nhiên bạn sẽ thấy hồi hộp, căng thẳng và tất nhiên bạn muốn chiến thắng. Hãy thử theo cách này: Tưởng tượng rằng bạn đã là nhà vô địch. Bây giờ hãy nhớ hình ảnh này cùng cảm xúc bạn có khi ấy. Dục vọng sẽ biến mất vì thắng lợi đã là chuyện của quá khứ. Hãy giữ hình ảnh giàu cảm xúc này trong đầu và chắc chắn bạn sẽ nhận ra nó. Tất cả bốn bước Tuyệt Mật để Thành Công đều sẽ có trong cảm xúc, chính là những gì mang lại một

hình ảnh tâm lý rõ ràng không thể chối cãi. Đến lúc đó, bạn đã là người thắng cuộc.

Tất cả các nhà lãnh đạo tài năng trên thế giới đều có những sở thích mà họ theo đuổi khi có thời gian rảnh rỗi. Winston Churchill[(1)], lúc sinh thời, rất thích vẽ tranh khi ông không phải giải quyết các vấn đề của nghị viện. Khi theo đuổi những thú vui này đầu óc được giải phóng khỏi dục vọng và có thể đạt được nỗ lực cao nhất. Những tướng lĩnh quân đội tài năng đều hiểu rằng nếu bị ám ảnh bởi khát khao chiến thắng thì họ sẽ thất bại và vì thế họ luôn tìm một thú tiêu khiển nào đó để tự làm mình xao nhãng. Dục vọng chỉ đem lại nỗi buồn, sự thất vọng, căng thẳng và làm mất đi năng lượng tích cực. Đức Phật đã rất đúng đắn khi coi dục vọng là nguồn gốc của mọi khổ đau!

Ngày Albert Einstein phát hiện ra Thuyết Tương Đối, ông đang rất kích động và muốn hiểu được hết mọi bí mật về đặc tính ánh sáng. Ông nhận ra rằng *mong muốn* hiểu về những điều này không có lợi gì cho mình vì thế ông quyết định chơi piano để thư giãn. Ông chơi hàng giờ liền và khi đã bình tĩnh hơn, Thuyết Tương Đối đã đến với ông qua dòng chảy của âm nhạc.

Nỗ lực là một cách khác để giảm bớt dục vọng. Đừng nhầm lẫn giữa nỗ lực giành chiến thắng với dục vọng. Hãy xác định sẽ làm hết sức mình. Người cố gắng trong học hành sẽ đạt được kết quả tốt vì họ tập trung vào nhiệm vụ trong tay mình. Người muốn điểm tốt nhưng lại không hi sinh cho việc học hành thì cuối cùng sẽ nản chí. Hơn nữa, mọi người thường sẽ giúp đỡ ta khi ta chứng tỏ được rằng mình đang cố gắng hết sức. Nếu ta thấy ai đó đang đẩy một chiếc xe chết máy dọc đường đến tiệm sửa chữa, ta sẽ muốn giúp họ hơn là ai đó đang ngồi trên xe và chờ nhân viên cứu hộ đến giúp. Như một câu thành ngữ đã nói, “Chúa chỉ giúp những người biết tự giúp mình.”

Nỗ lực hết sức là một con đường vững chắc để giúp bạn gia tăng cơ hội thành công. Nhưng bạn cũng thấy đấy, còn có rất nhiều nguồn lực mạnh mẽ khác ở những chiều không gian cao hơn. Hãy sử dụng bí mật này để Thành Công và xem sức mạnh kinh ngạc đó trở thành một phần con người bạn.

*Chương 6: Những điều tối mật*

CẠM BẪY CỦA DỤC VỌNG

1. Dục vọng như phần bị trục trặc trong một cỗ máy và chặn đứng quyền năng của vô thức.

2. Dục vọng có nhiều đặc tính tiêu cực, và những gì tiêu cực sẽ lôi kéo sự tiêu cực.

3. Muốn và không muốn – luôn cùng tồn tại – là nguồn căn của khổ đau. Muốn là trạng thái thiếu hụt, nó tạo nên sự hồi hộp và nỗi sợ hãi, đôi khi rõ ràng, đôi khi phảng phất. Ta cần phải học được cách giảm bớt dục vọng và ngừng suy nghĩ về những gì ta *muốn*.

4. Khi bạn muốn một điều gì đó, hãy biến cảm giác khát khao thành niềm tin. Bằng cách này, bạn sẽ áp dụng được Quá Trình Sáng Tạo. Dục vọng không có tác dụng gì trên con đường tới đích và sẽ làm cho thành công của bạn biến mất.

5. Luyện tập biến dục vọng thành niềm tin từ những tình huống nhỏ như đặt bàn ở nhà hàng, một chỗ đỗ xe hay một vụ mua bán. Một khi bạn đã bắt đầu tìm ra con đường thoát khỏi dục vọng của mình, những cơ hội dành cho bạn sẽ là vô kể.

6. Hãy tìm ít nhất một sở thích mà bạn thực sự ưa thích để giúp bạn có thể xao nhãng khỏi dục vọng, nhưng phải chắc chắn rằng thú vui sẽ mang lại cho bạn cảm nhận khác với những gì bạn thường gặp trong công việc. Ví dụ như nếu bạn làm các công việc lao động chân tay thì đừng chọn thú vui cần có nỗ lực thể chất như thể thao chẳng hạn. Nếu công việc yêu cầu bạn suốt cả ngày phải ngồi trước máy tính thì đừng thư giãn bằng trò chơi điện tử.

7. Những bước đi tối mật dẫn đến Thành Công là: 1) Có mục đích mà không có dục vọng; 2) Tin tưởng toàn toàn rằng mục đích của mình sẽ thành hiện thực; 3) Tạo nên những hình ảnh rõ ràng được củng cố bởi cảm xúc về sự thành công; 4) Hãy sẵn sàng cả về thể chất lẫn tinh thần.

8. Tập trung vào cảm xúc bạn sẽ có được ngay sau khi bạn đạt được thành công lớn và tạo nên một hình ảnh tâm lý thấm đẫm cảm xúc đó. Thành công sẽ là chắc chắn vì dục vọng sẽ tiêu tan một khi thành công sẽ thuộc về quá khứ.

9. Đừng cầu xin sẽ đạt được mục tiêu mà hãy tin mình có đủ khả năng để đạt được nó một cách dễ dàng hơn. Dục vọng của bạn sẽ yếu đi và niềm tin của bạn sẽ mạnh lên.

10. Thành công sẽ nhanh chóng đến khi bạn chuyển hóa được dục vọng thành nỗ lực. Sự giúp đỡ cũng sẽ xuất hiện như có phép màu.

# CHƯƠNG 7

# VƯỚNG VÀO NỖI SỢ HÃI

Không có gì có thể ngăn trở khả năng mở mang tâm trí mạnh hơn nỗi sợ hãi. Tâm trí không sợ hãi là một nguồn lực mạnh mẽ và tự do. Những gì một người không sợ hãi có thể làm là vô tận và thành công của họ là hiển nhiên.

Nỗi sợ được chôn vùi sâu kín trong vô thức. Trong vương quốc của rất nhiều loài vật, nỗi sợ là một bản năng sinh tồn; động vật càng tiến hóa và có hệ thần kinh càng phức tạp thì nỗi sợ càng có nhiều cấp độ thể hiện.

Ở loài người, nỗi sợ có từ khi ta mới sinh ra, lớn lên cùng với cuộc đời của con người. Ví dụ như khi một đứa trẻ hình thành khái niệm về sự xa cách thì khi nó nhận ra nó bị tách biệt với người khác hoặc với các sự vật hiện tượng khác – sự sợ hãi sẽ xuất hiện. Cảm xúc, tâm trạng và khát vọng thậm chí còn mang lại nhiều sợ hãi hơn. Chúng ta trở nên sợ hãi khi không có được điều mình muốn và sợ cả việc có những gì ta *không* muốn.

Sợ hãi là nguồn cơn của tất cả mọi căng thẳng và lo âu. Tác gia nổi tiếng Deepak Chopra đã nói rằng: "Những bệnh dịch của thời đại chúng ta – như tim mạch, ung thư, nhiễm trùng, nghiện – tất cả đều liên hệ với sự căng thẳng." Thực tế, sự sợ hãi, với hệ quả của nó là lo lắng và căng thẳng, là nguyên nhân chính dẫn đến các bệnh về tim, gan, thận, cao huyết áp, rối loạn chức năng tuyến, ung nhọt, lo lắng, mất ngủ và rất nhiều bệnh lý thể chất và tâm lý khác.

> *"Người tỉnh thức thì không còn giận dữ, không còn dục vọng. Khi đã buông bỏ hết cái thiện và cái ác – Sẽ không còn sợ hãi."*
>
> -ĐỨC PHẬT

Vận động viên hiểu được vai trò quyết định của nỗi sợ hãi trong cách thi đấu của mình. Trong quá trình tập luyện các vận động viên cử tạ luôn có thể nhấc được quả tạ nặng hơn trong thi đấu, và sự khác biệt duy nhất trong hai lần cử tạ chính là khi thi đấu họ mang trong mình nỗi sợ thất bại. Những ngôi sao bóng đá và khúc côn cầu đều nói rằng họ có thể dễ dàng thực hiện các cú phạt đền khi tập luyện nhưng khi bắt đầu có áp lực thì hiệu suất thành công của họ giảm hẳn.

Đội khách đến thi đấu hiểu nỗi sợ hãi trước sự hăm dọa của hàng ngàn cổ động viên xa lạ của đội nhà. Và như thế, không khó khăn gì để có thể hiểu được vì sao đội nhà thường giành chiến thắng.

Nỗi sợ mạnh đến nỗi đôi khi chỉ một mình nó thôi cũng đủ đảm bảo chiến thắng. Nếu bạn có thể tiêm nhiễm đủ điều nỗi sợ vào đối thủ của mình, bạn sẽ thắng mà chẳng cần nhiều nỗ lực. Đối thủ của bạn có thể sẽ đầu hàng trước cả khi cuộc đấu bắt đầu vì sợ hãi.

Sự sợ hãi chiếm một vai trò quan trọng trong chiến thắng của Mỹ đối với Đức quốc xã trong Thế chiến thứ hai. Người Mỹ cách đất nước mình cả đại dương, họ không có lãnh thổ hay người dân nào để mất. Đây là một điểm tương phản hoàn toàn với nỗi sợ hãi và áp lực mà người Đức phải đối mặt khi mang quê hương mình ra đặt cược. Không sợ hãi mang lại chiến thắng và nỗi sợ thì đảm bảo cho thất bại.

## SỢ HÃI HAY THẬN TRỌNG

Một vài người nhầm lẫn trạng thái sợ hãi với thận trọng. Đây hoàn toàn là hai trạng thái khác nhau của tư duy. Khi sợ hãi, bạn sẽ bị nhấn chìm trong nỗi sợ và mất toàn bộ cảm giác tự nhận thức; bạn sẽ không nhìn nhận tường tận và không thể quan tâm đúng mức đến bản thân mình. Còn thận trọng nghĩa là tập trung sâu sắc đến nhu cầu của chúng ta trong bất kỳ tình huống phát sinh nào. Thông thường chúng ta sợ vì tin rằng mình sẽ thua, nhưng người thực sự tin rằng mình sẽ thắng thì không bao giờ bất cẩn. Nếu chiến đấu với nỗi sợ bị đánh bại thường trực trong từng động thái thì nhận thức và sự tỉnh táo của chúng ta sẽ bị thu hẹp. Nếu chiến đấu một cách gan dạ và cẩn trọng, đầu óc chúng ta sẽ trở nên sắc bén và chiến thắng là điều chắc chắn. Tại sao những người lính Mỹ lại có thể chiến thắng khi tham gia Thế chiến thứ hai mà vẫn thất bại trong cuộc chiến với Việt Nam? Một đoàn quân lộn xộn, thường trực trong mình nỗi sợ hãi bị đưa đến một miền đất xa lạ là cánh đồng tốt để nỗi sợ hãi nở hoa như kết quả tất yếu của sự thiếu hiểu biết cũng như quan tâm không đúng mức của chính những tướng lĩnh.

## ĐỂ NỖI SỢ NGĂN CẢN MÌNH HAY ĐỂ SỰ THÔNG THÁI NGĂN CẢN MÌNH

Tự kiềm chế mình làm điều gì đó hoặc ngăn cản ai đó vì sự sợ hãi có thể không sáng suốt. Rõ ràng đó là sự lựa chọn thiếu nhận thức đúng mức và nhiều khả năng bạn sẽ phải chịu đựng kết quả chứa nỗi sợ trong đó. Nếu bạn bị ai đó lợi dụng trong quá khứ, có thể bạn sẽ quyết định không giúp người đó nữa, nhưng sự thông thái đã đưa ra lựa chọn này chứ không phải nỗi sợ. Bạn sẽ nhận ra rằng có sự khác biệt cơ bản giữa việc không giúp người đó nữa vì sợ tình huống xấu kia lặp lại với việc không làm vậy vì bạn đã học được một bài học từ đó.

Nếu bạn vẫn cảm thấy muốn giúp họ và không học được gì từ kinh nghiệm nhớ đời kia, kết quả bất lợi có thể vẫn xảy ra bất kể bạn lựa chọn lặp lại sai lầm này sớm hay muộn. Bạn sẽ lại bị lừa dối vì thiếu mất sự linh mẫn học được từ sai lầm trước kia. Nhưng nếu bạn tự kiềm chế mình không làm việc gì đó vì *biết* đó không phải là một điều nên làm, bạn đã có một quyết định sáng suốt và sẽ không phải chịu đựng bất kỳ một kết quả nào vì làm điều bạn *đã học được* là đúng đắn. Nếu một người vợ từ bỏ chồng mình vì họ gặp trục trặc trong hôn nhân, cô sẽ không phải chịu đựng hoàn cảnh mù mờ và sợ hãi nếu như cô dùng dằng không quyết.

## NỖI SỢ LÀM CUỘC SỐNG PHỨC TẠP HƠN

Khi vấn đề nảy sinh, nỗi sợ sẽ xuất hiện và cản trở khả năng nhìn nhận mọi chuyện một cách rõ ràng của bạn. Vấn đề sẽ giống như một nút thắt không thể tháo gỡ. Bạn phải tập trung vào khoảnh khắc hiện tại và tháo gỡ ngay chiếc nút này.

Có một sự thật là hầu như mọi nỗi sợ của chúng ta đều phi lý. Đa số những gì chúng ta sợ hầu như đều không thực sự xảy ra được. Nỗi sợ thường được phát ra từ những chuyện thường ngày – một tiếng ồn bất ngờ, một tiếng còi trên đường, một tình huống xã hội rắc rối... Chúng trầm trọng hóa những vấn đề tầm thường này và gây ra tác động lớn đến tâm trạng, tiếp sau đó là cuộc sống của chúng ta. Chúng ta chỉ có một số nỗi sợ cơ bản, cái chết và bị bỏ rơi là hai nỗi sợ lớn nhất, chúng xuất hiện lặp đi lặp lại để phóng đại và bóp méo những mọi thứ trong cuộc sống bình thường. Hãy nhìn sâu vào trong bản thân mình để xác định căn nguyên nỗi sợ của mình ở đâu và cố gắng vượt qua chúng. Đừng để sự sợ hãi kiểm soát cuộc sống của bạn.

Sự thật sẽ giải thoát chúng ta. Đầu óc của chúng ta thêu dệt những câu chuyện không thể tin được khiến sức mạnh của chúng ta bị chi phối. Có thể chúng ta không tin vào ma quỷ nhưng đôi khi ở một mình trong đêm tối và có cái gì đó động đậy, đột nhiên chúng ta thấy sợ vì hình như có cái gì đó đang lẩn lút trong bóng tối. Vì sao vậy? Bởi vì trí tưởng tượng hoang đường làm ta mù quáng. Nếu thắp đèn lên thì chúng ta sẽ thấy sự thật rõ ràng và không còn sợ hãi nữa.

Bóng đen của tư duy đội lốt sự thật mới là điều thực sự đáng sợ. Người có sự hiểu biết tỏa sáng có thể nhìn thấy sự thật thực sự và họ *hiểu* rằng không có gì phải sợ nữa.

## HÃY THẮP ĐÈN LÊN VÀ XUA NỖI SỢ ĐI

Cách để vượt lên nỗi sợ là tìm hiểu nguyên nhân của nó. Chúng ta sợ do không thể nhìn ra sự thật rõ ràng trong tình huống đó. Để chống lại nỗi sợ, hãy làm những gì bạn sẽ làm khi bạn nghĩ mình bị ma ám: bật hết đèn lên và nhìn xem chuyện gì đang xảy ra. Ánh sáng là đồng minh của sự thật và nó sẽ giải thoát bạn khỏi nỗi sợ hãi.

Một cách dễ dàng và hiệu quả khác để giải quyết nỗi sợ của bạn là thay đổi câu chuyện trong đầu mình. Chẳng có gì cần phải suy nghĩ hay lo lắng khi đi khám nha sỹ vì một cái răng sâu. Nghĩ về nó chỉ làm cho mọi chuyện xấu đi. Hãy nghĩ về một điều gì đó khác; tại mỗi thời điểm, bộ não chỉ có thể làm việc với một vấn đề thôi.

**SỢ HÃI TẠO NÊN TÍNH CÁCH VÀ CUỘC ĐỜI BẠN**

Nếu bạn là người mê tín và tin rằng không nên mở ô lúc còn ở trong nhà thì thế nào bạn cũng thực sự cảm thấy làm như vậy sẽ mang lại điều gở cho mình. Chuyện này xảy ra vì bạn đã giữ điều mê tín ấy sâu trong vô thức và để điều rủi ro này vượt lên chính mình. Nhà tiên tri giỏi không săm soi quả cầu pha lê và đưa ra dự đoán, họ chú tâm vào vô thức của bạn và đưa ra gợi ý về tương lai.

Nỗi sợ sẽ tạo ra số phận cho bạn. Người sợ cô đơn và kết hôn để thoát khỏi nỗi sợ đó sẽ đem lại những điểm tiêu cực cho hôn nhân của họ. Ví dụ như một người vợ sợ cô đơn có thể sẽ trở nên hoang tưởng và nghĩ rằng chồng của cô ngoại tình. Vì thế cô có thể sẽ kiểm tra ví, điện thoại di động của chồng để tìm chứng cứ cho các mối quan hệ bí mật. Những hành động này làm cho người chồng cảm thấy áp lực và dẫn đến xung đột trong gia đình. Người phụ nữ này, chỉ vì nỗi sợ cô đơn sẽ khiến nỗi sợ đó thành sự thật khi chồng cô không còn chịu đựng được cách cư xử của cô nữa.

Người đã từng bị tai nạn ô tô, đặc biệt là bị chấn thương thể chất hoặc tinh thần nghiêm trọng thường sợ lái xe. Thom Yorke, ca sĩ chính của ban nhạc Anh Radiohead khi còn trẻ đã gặp tai nạn ô tô và từ đó anh rất sợ ô tô. Anh đã viết rất nhiều bài hát về nỗi sợ này. Sự thật dù rằng nếu những người giống như Thom không thể vượt qua nỗi sợ phải lái xe thì họ cũng không nên ngồi sau tay lái một lần nữa vì nỗi sợ này – và bức tranh tâm lý đau đớn mà họ dựng lên dường như lại lôi kéo những tai nạn khác.

Người đã li dị sợ rằng cuộc hôn nhân tiếp theo của mình cũng sẽ thất bại như lần trước và vì thế họ không sẵn lòng để tìm kiếm người mới. Họ rất dễ lặp lại sai lầm cũ vì nỗi sợ hãi này sẽ thiết lập số phận của họ. Chúng ta phải rất cẩn trọng khi thử làm một điều gì đó mà ta đã từng thất bại và có sự xuất hiện của nỗi sợ hãi. Nếu bạn đang ở trong tình huống này, hãy tự nhắc mình thường xuyên để không phạm lại lỗi lầm cũ và hiểu rằng nỗi sợ đó có thể làm cho nó xảy ra. Nếu có thể xóa bỏ nỗi sợ khỏi tâm trí mình, bạn sẽ thấy yêu thương bản thân và người khác hơn. Bạn sẽ tự tin hơn, vững vàng và hạnh phúc hơn.

Người khoe khoang thường tìm kiếm sự tán thành; họ hành động dựa trên nỗi sợ rằng họ không có gì đáng giá để khoe khoang. Người keo kiệt thì sợ của cải. Nỗi sợ lẩn quất mọi nơi, tạo ra những tính cách không mong muốn và chúng cũng có thể dẫn đến các chứng bệnh về tinh thần.

Nhà tâm lý hay các bậc thầy tinh thần cho rằng nỗi sợ là nguồn gốc của mọi cảm xúc tiêu cực như giận dữ, ghen tị, hoang tưởng, ủ rũ, tham lam, bồn chồn, thiếu tự tin và những điểm yếu khác. Tác giả có cuốn sách bán chạy nhất, Neale Donald Walsch đã viết trong cuốn *Đối thoại với Chúa* (Conversation with God) rằng con người hành động dựa trên hai trạng thái tình cảm chính là yêu thương và sợ hãi, tất cả các sắc thái tình cảm khác đều được tạo nên từ hai trạng thái này. Khi bạn sợ một điều gì đó, cách cư xử của bạn sẽ giúp lôi kéo chính xác những gì bạn lo ngại vào cuộc đời mình. Càng nhiều ác cảm trong lòng thì người ta sẽ càng không thích nhiều thứ. Nỗi sợ và lo lắng cũng vậy: càng sợ hãi, chúng ta càng gặp phải chúng nhiều hơn.

Điều mà chúng ta thực sự phải quan tâm là nỗi sợ chôn kín trong vô thức của chúng ta như nỗi sợ về cái chết. Một buổi chiều săn bắn và câu cá có vẻ là một cách tốt để thắt chặt tình cảm bạn bè, nhưng vô thức sẽ ghi lại những cái chết đau đớn của các con vật bị giết hại đó. Người theo đạo Phật tin rằng nếu chúng ta giữ hình ảnh ấy trong đầu ở thời điểm chúng ta ra đi, kiếp sau có thể gặp nguy hiểm. Điều này đặc biệt đúng nếu như tư duy nhận thức coi những sự kiện này mang lại cảm giác vui sướng trong khi nỗi sợ về cái chết lại hiện diện trong vô thức của chúng ta.

Khi lo lắng hay sợ hãi, suy nghĩ của chúng ta sẽ chạy nhanh, máu đẩy mạnh trong mao mạch, thần kinh căng ra và tim đập thình thịch. Đôi khi triệu chứng thể chất như vậy khiến chúng ta liên tưởng tới những gì xuất hiện khi ai đó trình diễn một màn ngoạn mục, ví dụ như một vận động viên đang ở đoạn kịch tính nhất của cuộc đấu quan trọng. Nhưng điều ngược lại mới đúng. Chúng ta đốt cháy ngần ấy năng lượng sống mà chẳng vì lí do gì, giống như nhấn ga khi chiếc xe đang ở số 0. Nếu bạn đột ngột vào số, nó sẽ chồm về phía trước và rất dễ xảy ra tai nạn. Hành động dựa trên sự sợ hãi thường khó kiểm soát và khả năng mang lại hậu quả nặng nề là rất cao. Hơn nữa, nếu cứ đeo đẳng nỗi sợ về một điều gì đó đã xảy ra trong quá khứ, chúng ta sẽ bị tắc lại ở những góc tối với chiếc xe đang chạy lùi; bánh xe vẫn quay nhưng lại chẳng đi đến đâu cả.

> *"Việc ác có vẻ ngọt với kẻ ngu*
>
> *Chừng nào nó còn chưa kết trái.*
>
> *Nhưng khi quả đã chín muồi,*
>
> *Những kẻ ngu sẽ chịu mọi sầu khổ."*
>
> -ĐỨC PHẬT

Hi vọng rằng bạn có thể ngẫm nghĩ về vai trò của sự sợ hãi trong cuộc đời mình và nhận ra rằng nó là chướng ngại vật – thực tế là chướng ngại vật lớn nhất – ngăn cản bạn thành công. Có một phân tích giúp bạn nhìn thấy toàn cảnh nỗi sợ. Hầu hết mọi người đều có thể bước qua một tấm ván hẹp bắc qua một rãnh nước nhỏ. Dù sao, điều tệ hại nhất có thể xảy ra trong tình huống này chỉ là ướt giày nếu chẳng may có ngã xuống. Nhưng nếu tấm ván này được bắc ngang qua nóc hai tòa nhà chọc trời cạnh nhau và bạn chẳng có lựa chọn nào khác ngoài việc bước trên nó, đó lại là một câu chuyện hoàn toàn khác. Chỉ cần một bước sảy chân là bạn sẽ chết. Chúng ta

chỉ cần thực hiện một hành động giống hệt như khi bước qua rãnh nước. Người thực sự thành công là người không sợ những mục tiêu cao hơn khi bối cảnh thay đổi. Họ đã chắc chắn thành công từ trước khi đặt bước đi đầu tiên.

Một cách chinh phục nỗi sợ là hãy làm hết sức mình mà không sợ hãi những điều chưa xảy ra. Lập kế hoạch cho mình lúc về hưu là điều nên làm nhưng hình dung toàn bộ kịch bản ngày tận thế cho tương lai của bạn lại là một điều hoàn toàn khác. Hãy sống với hiện tại và làm tốt nhất những gì của ngày hôm nay.

> *"Tôi không được phép sợ hãi. Nỗi sợ giết chết tư duy. Nỗi sợ chính là phần nào của cái chết, sẽ phá hủy tất cả. Tôi sẽ đối diện với nó. Tôi sẽ để nó băng qua tôi, xuyên thấu tôi. Và khi nó đã đi qua, tôi sẽ soi nội nhãn để nhìn con đường của nó. Nơi nào nỗi sợ đã đi qua, nơi đó sẽ chẳng còn gì. Chỉ có tôi vẫn còn ở lại."*
>
> -FRANK HERBERT,
> *Xứ cát* (Dune)

Những người chủ xe thường quan sát và nhận ra cùng một vấn đề là một bộ phận nào đó của xe sẽ hỏng hóc *ngay* khi vừa hết thời hạn bảo hành. Nỗi sợ sâu kín về tai ương đó sẽ ghé thăm họ và khiến cho điều này thực sự xảy ra. Loài người sợ cái chết, nguy hiểm và tai nạn có nghĩa là họ sẽ chi một đống tiền cho các công ty bảo hiểm. Điều này không có nghĩa là bạn không nên mua bảo hiểm; mua bảo hiểm là sáng suốt nhưng sợ hãi thì không.

Nỗi sợ hãi làm chúng ta mù quáng không phân biệt được điều gì nên làm trong những tình huống nảy sinh. Nó làm giảm nhu cầu phấn đấu để đạt được thành công. Sự thật này cùng với sự suy sụp về sức khỏe thể chất mang lại cho bạn một ý tưởng về vai trò của nỗi sợ trên con đường của bạn. Thực ra, Franklin D. Roosevelt[(1)] đã đúng khi ông tuyên bố rằng: "Điều duy nhất chúng ta phải sợ là nỗi sợ hãi."

Mọi người đều biết rằng trở thành người đứng đầu là rất khó, nhưng duy trì đẳng cấp đó còn khó hơn. Việc đó giống như khi bạn đang đứng trên đỉnh núi nơi rất dễ sảy chân nếu như bạn bước nhầm một bước. Các chuyên gia nói rằng thay vì thuận theo cảm giác chông chênh này, bạn nên chọn cách tiếp tục leo lên, đừng bao giờ nhìn xuống và chiến đấu với chính mình. Khi làm như vậy, bạn sẽ bớt sợ và sẽ không bao giờ cảm thấy ngọn núi nằm ngoài tầm chinh phục của bạn.

## VƯỚNG VÀO NỖI SỢ HÃI

1. Nỗi sợ hãi là chướng ngại vật chủ yếu đối với mọi thành tựu trong cuộc sống. Khi đã vượt qua được nó, cơ hội đến với mỗi người là vô kể.
2. Khi sợ một điều gì đó, bạn đã gửi một thông điệp sâu sắc đến vô thức của mình và kết quả là những điều bạn sợ sẽ đến trong cuộc sống của bạn.
3. Đừng để đầu óc mình vướng vào nỗi sợ hoang đường về những gì có thể xảy ra trong tương lai. Hãy chỉ quan tâm đến hiện tại và để ngày mai tự đến.
4. Những tình huống khá vô hại có thể thành vấn đề lớn nếu có sự hiện diện của nỗi sợ.
5. Thận trọng nhưng đừng sợ hãi. Hãy dùng nhận thức và trí thông minh của mình để suy nghĩ, nói năng và hành động hợp lý, thích đáng với mục tiêu của bạn.
6. Luyện tập nhận thức khả năng thường xuyên giúp bạn xác định được nguyên nhân của nỗi sợ, nhìn nhận mọi thứ như nó vốn có. Và khi đó nỗi sợ sẽ tan biến.

# CHƯƠNG 8

# HÃY ĐỂ TƯ DUY TÍCH CỰC HOẠT ĐỘNG

Ý tưởng xuyên suốt cuốn *Bí mật* của Rhonda Byrne là: suy nghĩ mang lại sức mạnh. Điều đang diễn ra trong đầu bạn chính là điều bạn sẽ đưa đến cuộc đời mình. Nếu suy nghĩ tích cực, những điều tốt đẹp sẽ xảy ra. Nếu suy nghĩ tiêu cực, bạn cũng sẽ lôi kéo sự tiêu cực đến với cuộc đời mình.

Nếu bạn có thể nhớ lại mình đã như thế nào trước khi lên hai tuổi, bạn sẽ nhận ra rằng bạn không hề phân biệt được giữa những điều tốt và không tốt. Mùi hương không được phân định ra thành dễ chịu hoặc khó chịu. Bạn không biết nên hoặc không nên cho gì vào miệng. Nhưng khi bạn lớn lên, hệ thần kinh bắt đầu phát triển và bạn học được rằng những đồ ăn hỏng sẽ làm bạn ốm và cần phải tránh nó.

Trong suốt 200.000 năm phát triển của loài người, chúng ta đã tập hợp vô vàn sắc thái cảm xúc tiêu cực trong bộ sưu tập vô thức của mình. Hãy chú ý cảm giác về mùi, những mùi tồi tệ sẽ làm bạn thấy không thoải mái vì đa số chúng đều có có hại cho sức khỏe. Tạo hóa khiến cho chúng ta suy nghĩ tiêu cực về những thứ này vì bản năng sinh tồn của mình và kết quả đưa lại là mối liên hệ sâu sắc trong tinh thần của con người giữa cảm xúc khó chịu và những điều nên tránh. Nếu chúng ta đối diện với một điều gì đó dường như không an toàn, suy nghĩ tiêu cực sẽ bật ra ngay lập tức trong đầu chúng ta. Lúc đó, bản năng tự vệ sẽ giúp chúng ta không bị xâm hại. Nhưng trong rất nhiều trường hợp, phản xạ này lại đi quá xa và phản ứng tiêu cực gây ra nhiều tác hại hơn là có lợi. Ví dụ như, chúng ta nghĩ rằng màu trắng là tốt và màu đen là xấu. Khi niềm tin vô thức này bước vào cuộc sống hàng ngày của bạn, khả năng tiếp nhận sự thật trong những tình huống đó sẽ bị bóp méo và chúng ta sẽ có nhận định tiêu cực về chúng ngay cả khi đó không phải là sự thật.

> *"Không có gì là tốt hay xấu, chỉ có suy nghĩ của ta biến nó thành như vậy."*

Mọi người đều luôn chịu áp lực và chủ định thay đổi; suy nghĩ tiêu cực của bạn có sức mạnh để thay đổi cách suy nghĩ của người bạn đang trò chuyện. Tất nhiên, suy nghĩ tích cực cũng vậy. Bản năng tư duy tiêu cực về kẻ thù có lẽ được sinh ra bởi khát vọng sống, nhưng thực sự nó có hiệu ứng ngược lại. Theo như Luật Hấp Dẫn, nếu chúng ta mang trong

-WILLIAM SHAKESPEARE

người mình sự thù địch này, suy nghĩ tiêu cực của ta sẽ mang lại những mối đe dọa không thể từ chối. Và như chúng ta đã nói trong chương 3. Mối đe dọa này sẽ kết hợp với tác động tiêu cực do chính đối tượng của những suy nghĩ tiêu cực đó dội lại chúng ta. Tuy nhiên, nếu một người suy nghĩ tích cực, anh ta sẽ chỉ tiếp nhận những suy nghĩ tiêu cực ta nhằm vào anh ta như một võ sĩ quyền anh hạng nặng hứng một cú đấm trẻ con mà thôi.

## KHƠI DẠY NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

Nhà quản lý hay đả kích hoặc thể hiện những cảm xúc tiêu cực trước nhân viên của mình thường không thành công. Chắc chắn họ sẽ làm gia tăng tiêu cực trong những nhân viên của mình, đặc biệt với những người bản chất đã tiêu cực. Một nhà quản lý có thể hét vào mặt nhân viên và nghĩ rằng điều này sẽ thúc đẩy họ tiến bộ. Tuy nhiên, chỉ những sự ủng hộ tích cực bằng động viên, khen ngợi và sự chân thành mới thực sự làm cho người khác thể hiện tốt nhất năng lực của mình. Khi cần phải phê bình, hãy phê bình nhẹ nhàng và cẩn trọng.

Đạo diễn tài năng có thể làm ra những bộ phim sáng chói và thành công lớn mà không cần phải có diễn viên nổi tiếng. Hơn nữa, họ còn có thể khiến cho bất kỳ diễn viên nào thể hiện tốt nhất khả năng diễn xuất của mình. Khi James Cameron để Kate Winslet và Leonardo DiCapiro nhận vai chính trong *Titanic*, họ đều chưa phải là những tài năng được biết đến trong các bộ phim trước kia, nhưng *Titanic* vẫn trở thành một bộ phim có tiếng vang lớn và được các nhà phê bình đánh giá rất cao. Gần đây hơn là thành công vang dội của đạo diễn Peter Jackson với bộ phim xuất sắc *Chúa tể của những chiếc nhẫn* (Lord of the Rings) mà không cần phải dựa vào sức mạnh ngôi sao của bất kỳ diễn viên nào trong đoàn.

Khả năng khơi dậy năng lực tốt nhất của người khác có thể giúp bạn kết bạn ngay cả trong đám đông mờ ám nhất. Và tương tự như vậy, người khơi dậy phần xấu xa nhất trong con người cũng sẽ tìm thấy kẻ thù ngay cả trong một cộng đồng giàu lòng trắc ẩn nhất. Giống như âm và dương, tích cực và tiêu cực luôn hòa quyện vào nhau; vấn đề chỉ là bạn sẽ tập trung và lấy ra được khía cạnh nào thôi.

Chỉ có nhà lãnh đạo dũng cảm nhất mới có thể khơi dậy lòng can đảm trong đội quân của mình. Tướng Mỹ George S. Patton, một trong những vị tướng thành công nhất trong Thế chiến thứ hai, biết rất rõ điều này. Ông đã từng nói: “Người nhút nhát sẽ không bao giờ khơi dậy được sự tự tin ở người khác.” Sống theo phương châm rằng bạn nên “luôn làm mọi điều bạn yêu cầu người dưới quyền”, Patton đã thôi thúc được sức chiến đấu ở đội quân của mình đến mức đáng kinh ngạc, giành được sự tôn trọng qua những chiến công trên chiến trường khắc nghiệt nhất của Hitler, sau này Hitler gọi ông là: “Vị tướng cao bồi điên khùng kiểu Mỹ.”

Nếu ta mở rộng phạm vi ra khỏi chiến trường, người nào cho đi nhiều yêu thương sẽ nhận lại nhiều hơn thế. Đầu những năm 1970, John Lennon và Yoko Ono đã thực hiện một cuộc biểu tình phản chiến "nằm giường" ("bed-in"): họ nằm trên giường, ăn uống trên giường và hát những bài hát ca ngợi hòa bình, phi bạo lực để quảng bá cho thông điệp về sự hòa hợp trong suốt thời chiến tranh Việt Nam, và đã có hàng trăm nghìn người hưởng ứng thông điệp này của ông. Khi Lennon qua đời, hơn 100.000 người đã tập trung tại Công viên trung tâm Manhattan để tưởng nhớ ông và "Strawberry Fields," một khu vườn tưởng niệm gần công viên, là địa điểm nổi tiếng dành cho những người trân trọng thông điệp về hòa bình đó.

Giống như Tiến sỹ John Gray, tác giả cuốn *Đàn ông đến từ sao Hỏa, đàn bà đến từ sao Kim* (Men Are From Mars, Women Are From Venus), đã từng nói trong cuốn *Bí mật*: "Để nhận được tình yêu... hãy để tình yêu tràn đầy trong bạn cho đến khi mình trở thành một thỏi nam châm."

## KHƠI DẬY KHẢ NĂNG TỐT NHẤT Ở NGƯỜI BẠN ĐỜI CỦA MÌNH

Trong mọi quyết định thì lựa chọn người bạn đời cho mình gây ảnh hưởng lớn nhất đến cuộc đời của bạn. Một khi bạn đã đưa ra quyết định của mình, hạnh phúc hoặc đau khổ sẽ bắt đầu từ đó. Kết hôn giống như bạn được sinh ra lần nữa. Và sau đám cưới, bạn sẽ có một gia đình hoàn toàn mới – bố mẹ, các mối quan hệ, con cái... càng ngày sẽ càng đông. Suy nghĩ một cách nghiêm túc xem liệu người bạn đời tương lai của bạn có hội tụ đủ ưu điểm hay không. Và cuối cùng, hãy nhớ rằng, thà ta sống độc thân còn hơn phải ở cạnh một người bạn đời không tốt đẹp.

> *"Nếu bạn có khả năng nhận thức từng khoảnh khắc hiện tại, những hình ảnh về chướng ngại vật – mà hơn 90% là có thể nhận thấy được – sẽ bị phá hủy và biến mất."*
>
> -DEEPAK CHOPRA,
> *Bảy qui tắc tinh thần để thành công*
> (The Seven Spiritual Law of Success)

Dù bạn có tin vào nghiệp, thần thánh hay sự trùng hợp ngẫu nhiên - những điều có thể mang bạn đến với một người nhất định hay không thì bạn cũng vẫn có thể để nhận thức của mình dẫn đường cho bạn thoát khỏi một tình huống không như mong muốn. Nhận thức là một công cụ hoàn hảo không có chút thành kiến nào để nhận định về một tình huống và đưa ra quyết định phù hợp. Nếu bạn đang lái xe lên núi và đột nhiên một vách đá bất ngờ hiện ra, chỉ có sự tập trung cao độ mới giúp bạn lái an toàn. Nguyên tắc cơ bản này cũng áp dụng được cho mọi lĩnh vực trong cuộc sống: bạn có thể phải đối mặt với thảm họa nhưng nhận thức sẽ cứu bạn. Cuộc sống trao tặng cho ta rất nhiều điều, một số có thể không như mong muốn, nhưng cách bạn

phản ứng lại với chúng sẽ quyết định tương lai của bạn. *Tập luyện nhận thức có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời chúng ta*.

Khi cần lựa chọn bạn đời, hãy chắc chắn rằng bạn đã sử dụng tới sự tỉnh táo và sáng suốt để nhận thấy phản ứng của mình đối với người đó và đưa ra quyết định phù hợp. Nhờ vậy, bạn sẽ tự tạo ra được số phận và sẽ không chỉ lựa chọn người bạn đời của mình dựa trên tâm trạng thất thường hay những cảm xúc phù du như sự thèm muốn và phấn khích hoặc cô đơn và buồn chán.

Những mối quan hệ lãng mạn thật ra rất kỳ bí. Một số đôi đã gặp gỡ nhau hàng năm trời rồi mới tiến tới hôn nhân và lại chia tay chỉ sau vài tháng ngắn ngủi trong khi có những đôi chỉ tìm hiểu nhau vài tháng và sống bên nhau trọn đời. Tất nhiên, mối quan hệ nào cũng đều có lí do của nó.

Hãy cẩn trọng đừng so sánh người bạn đời hay con cái của mình với ai khác vì bất kỳ lí do gì. Tán dương ưu điểm của đứa trẻ khác với con của bạn và nói rằng con bạn còn có thể làm tốt hơn thế sẽ không bao giờ hiệu quả và thậm chí còn gây nguy hiểm. Suy nghĩ tích cực là cách nên làm. Hãy duy trì một thái độ tích cực sẽ để xua tan điểm yếu trong những người bạn yêu mến. Hãy thật cẩn trọng khi cãi vã, đừng bao giờ mang những hành động trong quá khứ ra làm lý lẽ để tranh luận. Nó sẽ chỉ làm mọi việc xấu hơn. Hãy nhìn vào ưu điểm và bạn sẽ thấy bạn chẳng có gì để mất mà lại có mọi điều để nhận – quan trọng nhất là một mái ấm hạnh phúc. Có thể đôi khi bạn không thể xoay chuyển suy nghĩ và khát vọng của người khác chỉ bằng cách suy nghĩ tích cực, dù sao, bạn cũng vẫn có thể tác động rõ ràng khiến cuối cùng họ vẫn hành động đúng. Kể cả không có những điều này thì việc duy trì sự tích cực vì sức khỏe thể chất và tinh thần *của chính bạn* cũng đã là lí do đủ mạnh để bạn làm thế rồi.

*“Bất kỳ điều gì ta làm với năng lượng tiêu cực cũng sẽ làm hỏng nó và lúc ấy, sẽ mang lại nhiều nỗi đau, nhiều bất hạnh hơn. Thêm nữa, bất kỳ trạng thái tinh thần tiêu cực nào cũng dễ lây: Sự bất hạnh lây lan dễ hơn cả một căn bệnh thể chất.”*

-ECKHART TOLLE,
*Một trái đất mới*

Người cực kỳ tiêu cực cần có một lượng năng lượng tích cực rất lớn để thay đổi. Bạn cần phải gửi cho họ năng lượng tích cực trong nỗ lực nhằm cân bằng tính tiêu cực của họ. Nhưng nếu không có đủ năng lượng tích cực, bạn sẽ không thành công được đâu; hơn nữa, có thể bạn sẽ thành con mồi cho sự tiêu cực của họ vì nó cũng lây sang bạn như một căn bệnh truyền nhiễm. Người cực kỳ tiêu cực có thể chuyển hóa những cố gắng của bạn để sử dụng nét tích cực đó trong cuộc sống của họ một cách tiêu cực. Trong trường hợp này, bạn đừng nên cố gắng nữa và hãy bỏ đi. Hãy nghĩ thế này: nếu bạn tiếp tục cung cấp tiền cho một kẻ tham lam, bạn sẽ hết tiền trước khi người ta bỏ tính tham lam của họ, và nếu như bạn không buông tay họ sớm, có thể bạn sẽ chồng chất nợ nần!

Câu nói đó nghĩa là, chúng ta có thể với tới một ngưỡng phát triển cao hơn con người hiện tại và được giải thoát nếu biết sử dụng suy nghĩ tích cực để chuyển thứ 14 hóa suy nghĩ tiêu cực. Nếu không chúng ta sẽ tiếp tục mắc phải những cái bẫy mà tư duy vô thức bắt nguồn từ suy nghĩ tiêu cực tạo ra. Nhìn thật gần vào suy nghĩ và cảm xúc của mình sẽ giúp chúng ta sống và hành động tích cực.

> *"Hãy lựa chọn cách sống lạc quan, chúng ta sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều."*
>
> -DALAI LAMA thứ 14

**HÃY SỐNG GIỮA NHỮNG NGƯỜI TÍCH CỰC**

Một trong số các bí mật của nghệ thuật sống là hãy sống giữa những người tốt. Nếu bạn thấy mình đang sống giữa những người hay ghen tị, hẹp hòi, ích kỷ, dối trá,... hãy cố gắng giải thoát mình khỏi họ trước khi những tiến bộ về tinh thần và thể chất của bạn bị phá hỏng. Nếu bạn không thể từ bỏ, hãy cố gắng hết sức để điều xấu xung quanh không thể xâm nhập vào tâm trí bạn.

Đáng tiếc là Luật Hấp Dẫn có nghĩa rằng người xấu tính, ví dụ như hay ngồi lê đôi mách hoặc ghen tị chẳng hạn, sẽ tự nhiên tìm đến với nhau. Nếu bạn nghe một nhóm người tọc mạch nói chuyện với nhau và khát khao được tham gia vào cuộc đối thoại, hãy kiểm soát cơn bốc đồng này của mình và dừng lại. Nếu không, cuối cùng có thể bạn cũng sẽ gia nhập vào vòng quay này và thấy mình biến thành cái đích của những tin đồn nhảm nhỏ mọn.

Như một câu danh ngôn từ xưa đã nói: "Hãy cho tôi biết bạn của bạn là ai, tôi sẽ nói bạn là người như thế nào". Những người bạn có thói quen xấu có thể gây ảnh hưởng không tốt đến chúng ta. Hãy giữ cho mình những người bạn có tính cách đáng ngưỡng mộ và họ sẽ giúp bạn sống trong tư tưởng lành mạnh.

**TRẺ EM LÀ MỘT TẤM TOAN TRẮNG**

Trẻ con cực kỳ nhạy cảm. Chúng như tấm toan trắng ghi lại nét vẽ của cha mẹ hay người thân. Bức vẽ sẽ tươi đẹp và xán lạn hay tối tăm và lộn xộn, phụ thuộc hoàn toàn vào người cầm cọ. Nhiều em bé khi lớn lên có những nét tính cách không mong đợi là vì chúng đã được vẽ nên theo cách đó (tất nhiên cũng có ngoại lệ là các em bé bị các khuyết tật di truyền bẩm sinh). Cha mẹ của những em bé có vấn đề về hành vi có thể nghĩ rằng họ đang góp phần tạo nên một công dân tốt bằng cách mắng mỏ và chỉ trích hành vi cư xử của chúng. Thường thì họ sẽ thất bại trong việc nhìn nhận vai trò của mình đối với sự phát triển của con cái. Họ có thể đánh lừa xã hội nhưng cuối cùng sẽ phải chịu hậu quả vì sự ngu muội của mình. Không ai có thể đánh lừa quy luật về nghiệp.

Nếu ta không có thời gian dành cho con cái mình, chúng cũng sẽ không có thời gian cho ta. Nếu ta cư xử vô lí với chúng, chúng cũng sẽ không cư xử có lí với ta. Tính keo kiệt có di truyền của nó. Và nếu như sự ảnh hưởng không thể nhận thấy rõ ràng ở bên ngoài, chắc chắn nó lẩn quất đâu đó bên trong. Khi con bạn đã trưởng thành, chúng sẽ có xu hướng mang chính những nét tiêu cực chúng ta truyền cho chúng vào trong gia đình của mình – ví dụ như những nỗi sợ từ thời ấu thơ vì bị bỏ rơi sẽ thành chứng đa nghi liên quan đến sự phản bội trong hôn nhân – và vòng quay cứ thế tiếp tục.

Chúng ta không được phép nuôi dạy con mình một cách ngu muội mà phải bằng sự minh mẫn và quan tâm đúng đắn. Hãy giữ chúng tránh xa khỏi người tiêu cực ngay từ đầu. Hãy sống tích cực nhất có thể để khuyến khích chúng làm theo và kiềm chế nói lên bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào của mình về chúng hay người khác để dừng việc lan truyền điều xấu. Đừng là một tấm gương xấu bằng cách làm những việc như tọc mạch, hút thuốc, uống rượu... Tốt nhất là *không* bao giờ bảo đứa trẻ *đừng* làm việc gì mà hãy bảo chúng *nên* làm gì. Thay vì bảo chúng, "đừng thi trượt", thì hãy nói "gắng được điểm tốt nhé". Thay vì nói "đừng về muộn," thì hãy nói "về đúng giờ nhé." Chúng ta đã thảo luận trong chương 3 về lí do vì sao ta lại làm thế. Cũng tương tự như vậy, nói đến phần thưởng chứ không phải hình phạt sẽ mang lại hình ảnh tâm lý tích cực cho đầu óc con trẻ. Cả những nghiên cứu và hiểu biết thông thường đều nói rằng đứa trẻ được lớn lên trong một gia đình tốt đẹp và hạnh phúc sẽ thành những người tích cực và hạnh phúc hơn. Rất hiếm có đứa trẻ nào có tính cách bẩm sinh tốt đẹp có thể ngẩng cao đầu bước ra khỏi một môi trường xấu.

## HÃY THAY ĐỔI BẢN THÂN MÌNH TRƯỚC, BẠN SẼ THÚC ĐẨY ĐƯỢC NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH

Hãy tránh suy nghĩ xấu về những điều tiêu cực. Nếu bạn gặp ai đó ích kỷ, đừng nghĩ tiêu cực về tính ích kỷ mà hãy chấp nhận nó như một điều bình thường. Sau tất cả, mọi người đều sẽ chịu đựng hậu quả của căn bệnh này. Khi mầm bệnh đã phát tán trong không khí, cách chống lại tốt nhất là hãy giữ cho mình vui vẻ. Căm ghét chúng, day đi day lại vào chúng hay tập trung tâm điểm vào một kịch bản tiêu cực trong đầu bạn sẽ chẳng giúp được gì cả. Với đầu óc thanh thản, bạn có thể lựa chọn được hành động khôn ngoan nhất.

Tính cách một người được quyết định bởi rất nhiều yếu tố: di truyền, cách nuôi dạy, trình độ giáo dục, kinh nghiệm sống là một vài trong số các yếu tố đó. Sẽ là rất hẹp hòi nếu đánh giá một con người là "xấu", là "tiêu cực" chỉ qua vài lần gặp gỡ. Chúng ta nên cân nhắc đến tất cả các yếu tố định hình nên tính cách của con người đó.

Nền văn hóa và các truyền thống mà chúng ta lớn lên trong đó cũng ảnh hưởng lớn đến cách chúng ta suy nghĩ là tích cực hay tiêu cực. Ví dụ như ở Ấn Độ, mọi người lắc đầu để nói "có", trong khi cử chỉ tương tự

*"Đừng phán xét và cũng không lên án những gì con không biết nguyên nhân nó diễn ra, cũng như kết quả của nó là gì. Và hãy nhớ rằng: những gì con*

ở phương Tây lại mang ý nghĩa trái ngược. Trong một số nền văn hóa, lè lưỡi với người khác nghĩa là thương mến thì ở nơi khác lại bị coi là thô lỗ. Sự khác biệt đến từ quan niệm của con người và từ những đánh giá ta tạo nên dựa trên điều kiện và xu hướng ta nhìn nhận vấn đề.

> *lên án sẽ lên án con, và những gì con phán xét một ngày nào đó sẽ đến với con."*
>
> -"CHÚA"
> trong Neale Donald Walsch,
> *Đối thoại với Chúa,*
> Quyển 1

Chúng ta đều biết rằng thay đổi thói quen và cách suy nghĩ của bản thân không phải một việc đơn giản nhưng thay đổi những điều đó ở người khác còn khó hơn nhiều. Đừng ngại cố gắng. Bạn có thể giúp người khác nhiều nhất bằng cách thay đổi chính bản thân mình. Nếu bạn suy nghĩ tích cực, bạn sẽ truyền được sự tích cực đó sang cho người xung quanh.

> *"Đừng tập trung vào lỗi lầm của người khác,*
> *Những việc đã làm hoặc chưa làm của người khác,*
> *Chỉ xem xét những gì chính mình đã làm hoặc chưa làm."*
>
> -ĐỨC PHẬT

Chương trình đối thoại nổi tiếng của Oprah Winfrey[(1)] đã trải qua rất nhiều thay đổi trong suốt sự nghiệp của cô. Trước kia, Oprah rất ít quyết đoán và có vấn đề về cảm xúc dẫn đến những cơn trầm cảm và háu ăn. Con đường cá nhân của cô giờ đây đã chuyển hướng thành việc tìm kiếm tinh thần và theo đuổi một sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản chất của Chúa, của linh hồn, của cuộc sống... Kết quả của hiểu biết cao hơn, khả năng kiên định vững vàng hơn và những điều tích cực khác xuất hiện trong cuộc sống là chương trình của cô đã thay đổi từ việc nói đến các vấn đề mốt thời thượng hoặc người nổi tiếng thành vấn đề về tầm quan trọng tinh thần. Chúng ta không thể đánh giá thấp ảnh hưởng tốt đến từ năng lượng tích cực mới có được ở Oprah.

## HÃY NHẤN MẠNH VÀO ĐIỀU TÍCH CỰC VÀ LOẠI TRỪ ĐIỀU TIÊU CỰC

Người suy nghĩ tích cực không sợ bị phê bình; họ trân trọng nó và biết cách sử dụng nó đúng đắn. Người suy nghĩ tiêu cực luôn coi thường những lời phê bình. Họ sẽ tranh cãi hoặc sẽ ngấm ngầm phản ứng để bảo vệ hình ảnh cá nhân mình, nhưng thực sự thì họ chỉ làm cho mọi việc xấu đi. Phản ứng của họ cực kỳ không cân xứng với lời phê bình ban đầu. Có thể chỉ là họ đã không biết cách tiếp nhận đúng và tạo ra một suy nghĩ thấp kém về bản thân khiến họ tuyệt vọng.

Người suy nghĩ tích cực và tiêu cực phản ứng hoàn toàn khác nhau khi nhận được một lời khuyên. Một người sẽ tập trung, trân trọng lời khuyên và thấy nó thật giá trị trong khi người kia sẽ có phản xạ tự vệ cá nhân trước lời khuyên và không bao giờ nhìn ra được cơ hội của mình trong đó.

Người suy nghĩ tiêu cực nghĩ rằng mắng mỏ hoặc chỉ trích người khác sẽ làm họ cảm thấy tốt hơn. Thực tế lại ngược lại – suy nghĩ tiêu cực sẽ thu hút những gì tương tự và thoát ra khỏi cái vòng luẩn quẩn này thật không dễ dàng.

Người suy nghĩ tích cực động viên và cổ vũ người khác vì họ có thể nhận ra và thúc đẩy điều tốt đẹp nhất trong bản thân người khác đồng thời truyền cho họ cảm hứng để làm điều tương tự cho chính họ. Mọi sự đều có khía cạnh tích cực và tiêu cực của nó, vậy nên ngay cả người vĩ đại nhất cũng phải chiến đấu để được giải thoát khỏi điều tiêu cực và ngưỡng mộ điều tốt đẹp trong con người. Hãy tập trung vào điều này, nhìn xem nó hoàn thiện cảm xúc và hành vi của người khác như thế nào.

Hãy chắc chắn rằng bạn cũng xử sự như thế với người bạn đời của mình. Tất cả chúng ta ai cũng có điểm mạnh và điểm yếu; chúng ta có thể nhận ra điểm tốt ở người khác hay không, thậm chí là tìm ra những điều tích cực trong tính xấu của họ, hoàn toàn tùy thuộc vào cách nhìn của bạn. Những điểm tốt ở mỗi người rất khác nhau, vậy nên một cặp đôi có thể bù đắp cho nhau trong lĩnh vực mà người kia còn thiếu. Một cặp đôi hạnh phúc nhất là cặp đôi luôn nhìn vào điểm tốt của người kia.

Người tiêu cực gần gũi với ta, như đồng nghiệp, thường nguy hiểm hơn cả kẻ thù của ta. Bởi vì họ đã vô tình gửi đến cho ta điều tiêu cực. Hãy tỉnh táo và tập trung đủ để nhận ra bạn có đủ tích cực để trung hòa nét tiêu cực trong họ hay không hay cần phải tìm lối thoát.

Chúng ta có những điểm tiêu cực ngay bên trong con người mình nhưng lại không nhận thức được điều đó. Nó rất hại cho sức khỏe tinh thần và có thể cả thể chất, biểu hiện thành bất cứ điều gì, từ cơn đau do sai tư thế đến khối u ác tính. Chúng ta luôn phải thận trọng và tỉnh táo, sẵn sàng cho các cuộc đua ngạt thở của hành vi xấu xa, sự oán giận, ghen tị và những thứ tương tự trong chính con người ta ngay khi chúng xuất hiện. Khi ấy, chúng ta có thể giải thoát vô thức của mình khỏi chúng.

Có một thực tế không hay là: một suy nghĩ tiêu cực có sức mạnh làm chúng ta quên đi rất nhiều điều tốt đẹp khác nhưng một suy nghĩ tích cực không có được ảnh hưởng tương tự với những điều xấu xa. Một đứa trẻ đã từng bị bố mẹ bạo hành một lần sẽ mang trong mình dấu ấn từ thời thơ ấu

*“Hệ miễn dịch luôn nghe trộm cuộc đối thoại bên trong chúng ta.”*

ấy cho đến tận cuối cuộc đời kể cả khi cha mẹ của nó luôn mẫu mực và tích cực.

-DEEPAK CHOPRA

Cách chúng ta suy nghĩ hoàn toàn có thể dự đoán được. Chúng ta làm vậy theo những gì đã được lập trình trong mỗi người khi còn trẻ. Chúng ta nhìn thấy điều này khi tham dự hội trường. 30 năm đã qua nhưng một số người bạn của ta dường như vẫn nghĩ theo cách cũ, kể những câu chuyện cũ và có cách nhìn đối với cuộc sống như hồi xưa. Mức độ thành công của mỗi người trong cuộc đời thường được quyết định bởi cách suy nghĩ. Khi người suy nghĩ tiêu cực có một cơ hội tốt để thành công, họ thường không nhận ra vì quá nhiều năng lượng của họ đã bị tiêu phí bởi suy nghĩ tiêu cực. Henry Ford đã tổng kết bằng câu nói: “Bất kể bạn nghĩ là bạn có thể hay không thể, bạn đều đúng cả.”

**NGHỀ NGHIỆP "TÍCH CỰC" VÀ "TIÊU CỰC"**

Dù bạn làm nghề nào đi chăng nữa, người khác cũng có định kiến về nó. Định kiến là nguyên nhân dẫn tới việc họ phản ứng với bạn tích cực hay tiêu cực.

Bác sỹ, đặc biệt là trước kia, được coi trọng và nhìn nhận như những người thực sự muốn giúp đỡ người khác. Hình ảnh này mạnh đến mức ngay cả một tên trộm cũng không tấn công bác sĩ và cảnh sát thường làm ngơ cho hành động xấu của họ. Tuy nhiên, định kiến này đang mất dần đi, một trong những yếu tố gây ra điều đó là giá cả của các dịch vụ chăm sóc y tế ở một số quốc gia tăng đột biến.

Cảnh sát là người luôn có hình ảnh tiêu cực không thể tránh khỏi vì yêu cầu suy nghĩ tiêu cực của họ. Việc gặp một nhân viên cảnh sát trên phố có thể làm dấy lên cảm giác hoang mang và chúng ta bắt đầu tự hỏi không biết liệu mình có làm gì để bị nghi ngờ không nhỉ.

Nhân viên cảnh sát phải nghe quá nhiều câu chuyện tiêu cực lặp đi lặp lại; không ai gọi một người cảnh sát để kể rằng họ đã có một ngày tuyệt vời. Cảnh sát phải luôn cẩn trọng để không sa lầy vào công việc của mình quá sâu. Tầm quan trọng của việc duy trì nhận thức khoảnh khắc hiện tại trong suy nghĩ của một người cần được nhấn mạnh ở trường, và nó phục vụ cho chức năng sống còn ở một trường đào tạo cảnh sát để chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho các sĩ quan khi thực sự làm việc sau này.

Dạy học là một nghề nghiệp cần nhiều suy nghĩ tích cực. Các thầy, cô giáo mang một trách nhiệm rất lớn vì họ là người tạo nên tương lai của cả một đất nước. Mỗi học trò đều có một hoàn cảnh gia đình riêng, năng lực cảm xúc và tư duy

riêng. Giáo dục một đứa trẻ có sẵn suy nghĩ tích cực không khó, nhưng động viên một đứa trẻ tiêu cực bẩm sinh phá bỏ những điều xấu thực sự là một thử thách. Để duy trì danh tiếng của một ngôi trường thì việc loại bỏ học sinh kém là có thể hiểu được nhưng làm như vậy sẽ để lại dư âm vô cùng tiêu cực đến cả cuộc đời sau này của những đứa trẻ ấy. Đối với chúng, cơ hội được hoàn thiện mình khi bị xếp ra ngoài môi trường tích cực của học đường giảm đi đáng kể và khả năng phạm pháp sẽ gia tăng. Đây không phải chỉ là một nguy cơ với đứa trẻ và gia đình chúng mà còn với toàn xã hội.

Y tá là nghề có cơ hội lan tỏa năng lượng tích cực vô số lần trong ngày. Họ không chỉ tiếp xúc với những đau đớn thể chất mà họ còn phải đối mặt với chấn thương tình cảm của bệnh nhân và người nhà bệnh nhân. Y tá tốt biết cần phải làm gì: họ giữ cho mình thản nhiên nhưng duy trì sự tích cực và *gửi* năng lượng này đến người bệnh và người nhà của họ. Khi một người không khỏe, vô thức thường nhạy cảm hơn bình thường nên sự thiện chí và tích cực từ y tá sẽ được ghi nhận đến tận rất lâu sau này.

Sự khác biệt nổi bật giữa con đường trước mặt một người suy nghĩ tiêu cực và tích cực cũng rõ ràng như chặng đường phía trước một người bắt đầu cuộc du hành nguy hiểm nhưng đeo băng bịt mắt với một người đi thẳng về phía mặt trời chiếu sáng. Trong khi người suy nghĩ tiêu cực thường rầu rĩ vì bóng tối quanh mình thì người suy nghĩ tích cực sẽ đi thẳng, và tắm mình trong ánh sáng chan hòa. Về bản chất tự nhiên của mọi giống loài, bất kể thực vật hay động vật đều hướng về phía mặt trời để tìm được nguồn năng lượng sống còn. Cũng như vậy, con người cũng được dẫn dắt bởi sức mạnh của vô thức về phía ánh sáng bắt nguồn từ những tư duy tích cực vĩ đại nhất của thế giới.

*Chương 8: Những điều tối mật*

HÃY ĐỂ TƯ DUY TÍCH CỰC HOẠT ĐỘNG

1. Người lãnh đạo phải suy nghĩ tích cực để khơi dậy được điểm tốt nhất ở cấp dưới của họ.

2. Suy nghĩ tích cực là tài sản giá trị trong mọi lĩnh vực của cuộc sống: chính quyền, quân đội, kinh doanh và gia đình.

3. Suy nghĩ tích cực thường xuyên và kiên định để trung hòa ảnh hưởng xấu từ những người tiêu cực mà bạn gặp. Hãy tự tin và bạn sẽ hoàn thành kỳ tích này.

4. Hãy giữ người tốt và tích cực làm bạn, tránh càng xa người tiêu cực càng tốt. Cả hai kiểu người này đều sẽ ảnh hưởng đến cách suy nghĩ của bạn.

5. Hãy nhìn nhận mỗi người như những gì họ có mà không hấp tấp đưa ra đánh giá. Ai cũng đều có mặt xấu và mặt tốt, nhưng hãy cố hết sức để tập trung và trân trọng điểm tốt.

6. Hãy nhận ra khi nào suy nghĩ tiêu cực bắt đầu xuất hiện trong đầu bạn và sử dụng câu thần chú này: “Mình làm chủ suy nghĩ của mình.”

7. Có hai loại suy nghĩ: một là những gì ta muốn nghĩ, hai là những gì tự động xuất hiện. Ít nhất 80% suy nghĩ của ta là loại thứ hai. Hãy dùng nhận thức của mình để nắm bắt chúng và cuối cùng chúng sẽ mờ đi. Suy nghĩ mà bạn thực sự lựa chọn sẽ có hiệu quả tốt hơn.

8. Suy nghĩ tích cực về những gì có thể được coi là chướng ngại vật và bạn sẽ được hoàn thiện từng ngày.

9. Đừng cố gắng thay đổi người khác. Hãy để họ sống theo cách của họ. Thay đổi bản thân mình và phép màu sẽ xảy ra với bạn và với cuộc đời mọi người.

10. Thành Rome không được xây dựng chỉ trong một ngày, nhưng nó *có thể* bị phá hủy chỉ trong một ngày. Hãy cẩn thận với suy nghĩ và hành động tiêu cực vì chúng có thể nhanh chóng phá hỏng tất cả những kết quả tích cực bạn có được trong đầu người khác và ngay cả chính bạn.

# CHƯƠNG 9

# 11 CÁCH CHẤM DỨT NHỮNG ĐIỀU TIÊU CỰC

Cảm xúc là điểm mong manh nhất của chúng ta vì chúng là ngôn ngữ của vô thức. Suy nghĩ dễ điều khiển hơn nhiều so với cảm xúc vì chúng không sâu sắc bằng. Với một chút luyện tập và nhận thức khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể nắm bắt được suy nghĩ tiêu cực khi chúng xuất hiện, kiểm soát chúng và lựa chọn suy nghĩ tích cực thay thế. Nhưng chúng ta sẽ làm gì với *cảm xúc tiêu cực* đây?

Sigmund Freud, cha đẻ của ngành phân tâm học đã giải thích rằng hầu hết các cảm xúc của chúng ta khi trưởng thành đều bắt nguồn từ kinh nghiệm thơ ấu. Phật Giáo lại giảng giải rằng cảm xúc của chúng ta đến từ nghiệp, từ cả kiếp này lẫn kiếp trước. Bất kể bạn tin vào lời giải thích nào thì cảm xúc *cũng là* dạng năng lượng được chôn vùi sâu trong tâm trí chúng ta.

Chỉ có cảm xúc vừa xuất hiện mới có thể làm lu mờ cảm xúc bạn đang có. Một mình suy nghĩ thì không đủ mạnh để làm được việc này. Nếu bạn sợ hãi về một buổi thuyết trình sắp diễn ra, bạn có thể tự nhủ suốt ngày rằng thật ngớ ngẩn nếu mình sợ, rằng bạn đã từng làm việc này trước đây và rằng bạn đã rất sẵn sàng, nhưng bạn không thể hướng đến vấn đề thuộc mức độ tình cảm. Giải thích cho thật hợp lý bây giờ trở nên vô ích khi cảm xúc cơ bản ẩn dưới suy nghĩ của bạn vẫn là sự sợ hãi. Làm sao bạn có thể giao tiếp với cảm xúc khi ngôn ngữ hoàn toàn vô nghĩa ở mức độ tình cảm? Nếu bạn nói: “Này nỗi sợ, hãy biến đi” thì sẽ thật ngớ ngẩn khi tin rằng nó sẽ trả lời: “Tất nhiên rồi” và tuân theo ngay tức khắc.

Sau đây là 11 cách giúp bạn có thể thay đổi hoặc xóa bỏ cảm xúc không mong muốn khi chúng xuất hiện.

### 1. HÃY LUÔN THA THỨ

Tha thứ luôn chiến thắng mọi cảm xúc tiêu cực. Giận dữ, thù hận hay khát khao trả thù sẽ biến mất khi đối diện với sự tha thứ. Ở đây, tôi không muốn đề cập đến kiểu tha thứ bằng lời mà là sự tha thứ bắt nguồn từ cảm xúc ở sâu bên trong. Chúng ta có thể *nói* rằng chúng ta đã bỏ qua mọi chuyện, nhưng xét về mặt cảm xúc, thì điều đó không phải lúc nào cũng

đúng. Cảm xúc còn lưu lại chắc chắn sẽ tạo ra hoàn cảnh tương tự trong tương lai – *câu chuyện vẫn chưa đến hồi kết*. Không có sự tha thứ, vòng quay sẽ không bao giờ dừng lại.

Hiểu ra rằng cảm xúc tiêu cực là nguồn gốc của mọi nhược điểm là một điều cực kỳ quan trọng. Mặc dù cảm xúc giận dữ và khát khao trả thù có vẻ như rất mạnh mẽ, nhưng thực ra chúng không hề như vậy. Hầu hết mọi người đều hiểu sai rằng để đánh bại một người, ta phải có cảm giác xấu về họ. Thực ra, ngược lại mới chính xác: chiến thắng đến từ cảm xúc tốt đẹp; bạn càng cảm thấy tích cực bao nhiêu thì chiến thắng của bạn sẽ càng vĩ đại bấy nhiêu. Cảm thấy tốt lành giúp bạn dịu bớt cơn giận và sử dụng sự minh mẫn của mình để giải quyết vấn đề cần thiết hiệu quả hơn hẳn việc chỉ đơn giản là thuận theo cơn bốc đồng tức thời của mình.

> *"Sự tha thứ giống như hương hoa violet còn vương lại trên gót giày đã giẫm nát nó."*
>
> -MARK TWAIN,
> nhà văn Mỹ

Binh pháp Tôn Tử có câu: "Chiến lược tốt nhất để khuất phục kẻ thù là không dùng chiến tranh." Điều này đạt được nhờ cảm xúc tích cực. Đầu tiên, bạn phải cảm thấy tích cực rồi sau đó bạn mới có thể mang lại cảm giác tương tự cho kẻ thù. Moóc-phin nội sinh xuất ra trong cơ thể sẽ kích thích điều tương tự ở đối phương. Khi cả hai đã cùng có cảm giác tích cực thì sẽ rất dễ dàng đạt được một giải pháp tốt nhất cho tất cả mọi người.

Đạo Phật dạy rằng: "Lấy ân báo oán, oán tiêu tan. Lấy oán báo oán, oán chất chồng. Đây là quy luật của vạn vật." Vì thế, bạn phải học cách tha thứ cho người khác nếu muốn được tha thứ. Sức mạnh của sự tha thứ sẽ tự tìm được đường đến với hệ thần kinh của người khác và khơi dậy ở đó cảm giác tương tự, rồi nó sẽ quay lại với bạn. Đó là điều mà Đạo Phật dạy là quy luật của vạn vật.

> *"Những gì dường như là điểm yếu của cái tôi thực chất lại là sức mạnh thực sự."*
>
> -ECKHART TOLLE,
> *Sức mạnh của hiện tại*
> (The Power of Now)

Vậy nên thay vì tuân theo tuyệt đối ý tưởng: "Tát ta một cái thì ta tát lại hai", hãy theo như lời dạy của Jesus: "Nếu người tát ta bên má phải, hãy chìa má trái của mình ra cho họ." Điều kiện ở đây tất nhiên là bạn phải rất chân thành và thực sự cảm thấy tích cực chứ không phải chỉ làm theo lời dạy máy móc. Nếu bạn không chân thành, kết quả nhận được sẽ không như mong đợi. Jesus cũng đã từng nói là: "Hãy yêu thương kẻ thù của con." Ta phải *cảm thấy* yêu thương trước khi chìa má phải ra cho họ!

## 2. HÃY YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Nếu bạn đang bị hăm dọa hoặc tấn công thì không cần thiết phải để những điều xấu lấn lướt tình cảm của mình. Hãy cố gắng hết sức để không nổi giận. Hãy nhận ra rằng người nào làm người khác đau thì cũng đang mang trong mình một vết thương; họ thiếu tự tin, sợ rằng sẽ không được chấp nhận và có vô số các vấn đề tình cảm tiềm tàng. Hãy cố gắng rộng lượng thay vì đánh trả với phản xạ có điều kiện là sự giận dữ. Hãy để những cảm xúc đó trở thành lòng trắc ẩn thực sự và hãy yêu thương vô điều kiện.

Một tâm trí đầy ắp yêu thương luôn dịu dàng, yên bình và hạnh phúc. Bất kỳ cảm giác giận dữ hay ghen tị nào xuất hiện sẽ đều suy giảm và rồi dần sẽ biến mất. Cảm giác không thỏa mãn sẽ không tồn tại và không còn phải vướng bận vì bất kỳ điều gì. Tâm trí đó luôn giúp đỡ người khác mà không mong chờ báo đáp. Một tâm trí giận dữ sẽ làm ngược lại: nó sống bằng cảm xúc tiêu cực và những cơn bốc đồng tệ hại nhất như lò lửa địa ngục.

> *"Nếu bạn muốn người khác hạnh phúc, hãy sống tử tế. Nếu bạn muốn bản thân mình hạnh phúc, hãy sống tử tế."*
>
> -DALAI LATMA thứ 14

Tiến sỹ Masaru Emoto trong cuốn sách *Thông điệp ẩn trong nước* (The Hidden Messages in Water), đã chứng minh rằng pha lê được hình thành trong nước sẽ chịu tác động rõ ràng của rất nhiều cảm xúc khác nhau. Yêu thương đi thẳng vào nước sẽ mang lại những viên pha lê đẹp đẽ và thuần khiết, giận dữ và hận thù sẽ làm hỏng tính đối xứng trong cấu trúc của pha lê và vì thế sẽ cho ra đời một viên pha lê xấu xí. Hãy nhớ rằng cơ thể con người được tạo nên ít nhất 60% từ nước. Hãy tưởng tượng xem cảm xúc của chúng ta và của người khác sẽ ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào.

## 3. NHỚ LẠI KỶ NIỆM YÊU THƯƠNG

Tình yêu là vũ khí hiệu quả nhất giúp chống lại những điều xấu xa. Các nhân viên văn phòng thường giữ trên bàn làm việc mình tấm ảnh của người họ yêu thương và khi cảm thấy ức chế, họ lại quay sang ngắm chúng; cảm giác yêu thương đó sẽ làm loãng áp lực căng thẳng mà họ đang phải gánh chịu. Điều này cũng đúng ở cấp độ tinh thần. Bức ảnh tinh thần rõ ràng này sẽ ngay lập tức mang tới cho họ cảm giác yêu thương.

> *"Cho đi yêu thương và lòng tốt không chỉ làm người khác cảm thấy được yêu thương và quan tâm mà còn giúp tình yêu và sự yên bình trong chính chúng ta được nảy nở. Có rất nhiều cách chúng ta có thể chủ ý thực hiện để mở rộng yêu thương và lòng tốt."*

Nhớ lại những hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc bất cứ khi nào bạn cảm thấy tiêu cực để mang tình yêu đến với bạn. Ví dụ như nếu bạn đang cãi nhau với người bạn đời của mình, hãy nhớ lại trong đầu hình ảnh ngày cưới của mình và tất cả hi vọng, niềm vui đi cùng với hình ảnh đó – bạn sẽ không giận dữ lâu nữa.

-DALAI LATMA thứ 14

**4. ĐƯA RA HƯỞNG ỨNG TÍCH CỰC**

Ngay cả khi phản ứng tức thời của bạn là tiêu cực thì cũng rất nên kiểm soát bản thân và hưởng ứng tích cực. Nếu bạn về nhà và thấy bọn trẻ đã biến bức tường nhà thành tấm toan để thể hiện năng khiếu vẽ bằng ngón tay của mình, có thể bạn sẽ tức điên lên. Nhưng hãy cười thật to. Hãy làm cho bản thân mình cười và, thật kinh ngạc, bạn sẽ nhận ra tiếng cười của bạn trở nên chân thành biết bao nhiêu. Suy nghĩ tích cực sẽ đến và bạn sẽ thấy dễ chịu hơn rất nhiều. Thậm chí, cuối cùng, có thể bạn còn tự hào vì những tài năng Picasso tương lai đang nảy nở trong gia đình bạn.

**5. CHẤP NHẬN BẤT HẠNH**

Hãy nhớ rằng khi sinh ra, chúng ta hoàn toàn không có một chút tài sản nào, rồi ta cũng sẽ chết một mình và cũng không mang theo được bất cứ điều gì. Vậy nên khi một bất hạnh đến với ta, hãy chấp nhận chúng. Nếu bạn có thể chấp nhận điều xấu nhất thì mọi thứ đều trở nên tích cực. Nếu bạn nghĩ về chuyện không may đã đến với mình trước kia, từng chuyện thậm chí có thể trở nên tệ hại hơn. Khi đầu óc chúng ta nghĩ những bất hạnh của mình là tận cùng của thế giới, chúng ta lo lắng, hối tiếc và đau khổ. Cảm xúc này sẽ làm cho nỗi đau chúng ta nhận được sâu sắc hơn. 90% nỗi đau chúng ta trải qua đều là phản ứng tâm lý trước các tình huống chứ không phải vì bản thân tình huống đó như vậy. Và ngay cả 10% còn lại đó cũng bị khuếch đại bởi cảm xúc tiêu cực.

**6. LÙI LẠI MỘT BƯỚC**

Khi bạn cảm thấy cuộc sống của mình trở nên lộn xộn, hãy ngừng lại và bước lùi một bước. Đừng để bản thân bị cuốn vào rắc rối mà hãy để các vấn đề tự thu xếp. Đi biển. Thư giãn với thiên nhiên. Dứt mình ra khỏi nếp sống thường nhật sẽ giúp bạn nhìn nhận toàn cảnh rõ ràng hơn và bạn sẽ có thời gian, khoảng trống cần thiết trong đầu để sáng suốt giải quyết vấn đề phát sinh. Hãy lùi lại thay vì sa chân sâu hơn vào vũng bùn. Một số rắc rối tưởng chừng không vượt qua được thực tế lại có giải pháp đơn giản. Chúng ta cần lùi lại và cần có một khoảng thời gian tĩnh tâm một mình trước khi nhận ra chúng.

Các nhà lãnh đạo và quản lý tài năng đều biết cách đối diện với thời kỳ khủng hoảng. Họ tự thoát khỏi các tình huống đó và nắm lấy vai trò của một quân sư. Trong một trận bóng đá, huấn luyện viên mỗi đội luôn ngồi ở vị trí cao trong sân vận động để có thể nhìn nhận toàn cảnh trận đấu mà người ngồi dưới sân không thể thấy được.

Lùi lại để có cái nhìn rõ ràng về tình huống chính là những gì chúng ta làm khi thực hiện nhận thức khoảnh khắc hiện tại, mặc dù lúc đó chúng ta quan sát những gì đang diễn ra bên trong mình. Khi nhận một nỗi đau tình cảm hoặc suy nghĩ trong đầu rối loạn, hãy lùi lại và để mình làm quan sát viên, để nhìn nhận xem vết thương trong cơ thể hay suy nghĩ và cảm xúc của mình là như thế nào. Khi đã quan sát quá trình này đủ gần, chúng ta có thể tách mình ra khỏi những cảm xúc đó và nhìn thấy sự thật rất rõ ràng. Ta có thể giải quyết bất kỳ vấn đề nào trên thế giới.

Mỗi ngày, hãy dành cho mình một khoảng thời gian một mình, xa rời máy tính, điện thoại, ti vi hoặc bất kỳ phương tiện giải trí nào khác. Để đầu óc mình rỗng không. Sự sáng suốt đến từ một tâm trí rõ ràng và bình an hiển nhiên tốt hơn nhiều khi chúng đến từ những suy nghĩ nặng về phân tích. Như chúng ta đã nói ở chương 6, câu trả lời sẽ bất ngờ xuất hiện vào thời điểm ta ngừng tìm kiếm chúng và bắt đầu thư giãn. Khi tư duy nhận thức của chúng ta tạm thời nghỉ ngơi, vô thức sẽ giải phóng năng lượng và tìm ra giải pháp.

### 7. TÌM KIẾM NHỊP ĐIỆU CỦA MÌNH

Điều duy nhất không bao giờ thay đổi chính là sự đổi thay. Mọi thứ đều nằm trong trạng thái vận động liên tục của nó. Khi đã hiểu điều này, chúng ta có thể tìm được nhịp điệu riêng của cuộc đời mình và biết khi nào nên hành động để giải quyết vấn đề. Mỗi người có một nhịp điệu khác nhau và chúng ta phải biết được thời điểm nào nên dừng lại và thời điểm nào nên hành động. Sinh viên giỏi biết quán tính và nhịp điệu cuộc sống của họ hoạt động như thế nào khi học thi. Họ biết khi nào, bằng cách nào họ sáng suốt nhất và khi nào thì nên nghỉ ngơi thư giãn. Hãy tìm những nhịp điệu như vậy trong cuộc sống của bạn và xem ta đón nhận được thêm bao nhiêu phần thưởng từ chúng.

Khi John F. Kennedy đối diện với khả năng xảy ra chiến tranh hạt nhân trong thời gian khủng hoảng tên lửa ở Cuba, ông đã dành rất nhiều thời gian ở một mình cân nhắc các ý tưởng. Rất nhiều nhà lãnh đạo tài năng, bao gồm cả Gandhi và Abraham Lincoln đều xử sự như vậy khi gặp thử thách lớn. Khi các nhà báo tìm một câu trả lời tức thời của họ trước một tình huống khó hiểu vừa xuất hiện, câu trả lời có thể là "Miễn bình luận." Dù cho có vẻ như đây là một nỗ lực để né tránh câu hỏi nhưng đó là dấu hiệu của sự sáng suốt. Một nhà lãnh đạo hiệu quả biết khi nào nên nói và khi nào nên cân nhắc vì hành động hấp tấp có thể gây nên cảm xúc tiêu cực trong tình huống xấu khiến nó trở nên tồi tệ hơn.

Chúng ta cũng phải hiểu rằng có một số vấn đề không thể giải quyết được, hoặc ít nhất chúng ta không phải là người

có khả năng giải quyết chúng. Chúng là điều chắc chắn sẽ xảy ra và không thể tránh khỏi: ví dụ như tuổi già và cái chết. Nhưng nếu đối diện với những điều không tránh khỏi và đón nhận thay đổi này tự nhiên, không kháng cự thì chúng ta sẽ không phải chịu cảm giác buồn đau. Cách giải quyết này giúp tránh cho bạn những ảnh hưởng bên trong từ chúng.

Khi nói về thói quen thường ngày, đừng để mình phải chịu đựng, ví dụ như, cơn tuyệt vọng của một người ăn xin ốm yếu trên phố. Chúng ta không có cách nào giải quyết được vấn đề này và hãy để họ đi. Điều này không có nghĩa là chúng ta không nên giúp đỡ những người này. Tuổi già là vấn đề hiển nhiên không thể tránh khỏi cũng không có nghĩa là bạn không nên chăm chút cho sức khỏe và ngoại hình của mình. Những điều này có nghĩa là bạn đừng để mình bị ảnh hưởng quá nhiều đến mức bạn quá lo lắng khi tóc mình ngả bạc hoặc khi gặp một người vô gia cư trên phố.

> *"Khi tôi thấy mình gặp rắc rối, Đức Mẹ Mary sẽ đến với tôi, và nói những lời của sự sáng suốt: 'Mặc kệ đi.'"*
>
> -THE BEALTES, *Let it be*

## 8. CHIA SẺ CẢM XÚC

Mở rộng trái tim và chia sẻ những cảm xúc thực sự tuyệt vời; tuy nhiên, bạn cũng phải cẩn thận với người bạn tin tưởng. Người ta dốc cạn trái tim phải là người thật thông cảm và thấu hiểu để có thể hòa tan điều tiêu cực trong ta. Tất cả chúng ta đều nên có một ai đó trong cuộc đời, người có thể giúp ta khi hoạn nạn, dù họ là người cố vấn hay bạn hữu. Một người cố vấn từng trải có thể giúp ta xây dựng một bức tranh tâm lý rõ ràng hơn về thành công và đó là một nhân tố quan trọng giúp chúng ta thoải mái hơn và đưa ra được giải pháp hiệu quả.

Chúng ta cũng cần đến cộng sự, cả trong cuộc đời lẫn trong công việc, người góp phần quan trọng vào hạnh phúc của ta. Họ là những người đáng tin cậy nhất và chân thật nhất ta có thể tìm được và ta phải có khả năng thể hiện cảm xúc của mình với họ thật cởi mở. Ưu điểm của họ sẽ cân bằng nhược điểm của ta. Có những cộng sự như vậy sẽ mang lại chiến thắng.

Đôi khi, khóc cũng có ích. Đó là một phản xạ tự nhiên có thể giúp ta vượt qua hoàn cảnh đau đớn nhất. Chúng ta là giống loài duy nhất có thể rơi nước mắt khi đau đớn (nước mắt của các loài vật khác không tương ứng với cảm xúc). Thiên nhiên hẳn phải biết rằng cảm xúc và khát vọng của con người mạnh hơn những tạo vật khác và vì thế đã ban cho chúng ta khả năng khóc như một cách trút bỏ cảm xúc mạnh mẽ. Không có khả năng rơi nước mắt, giống loài chúng ta chắc chắn sẽ hoàn toàn mất kiểm soát.

## 9. CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Một thể lực tốt giúp chúng ta giới hạn những cảm xúc tiêu cực. Để não bộ hoạt động đúng đắn, bạn phải có một sức khỏe tốt. Nếu bạn ốm yếu và có cảm xúc tiêu cực nghĩa là bạn đang ở tình thế hết sức nguy hiểm. Sự tiêu cực sẽ làm gia tăng các vấn đề sức khỏe và còn mang lại nhiều hậu quả hơn thế. Một khi điều đó đã xảy ra, rất khó để có thể quay trở lại một tư duy vững vàng tích cực. Để làm được điều này cần phải có khả năng nhận thức khoảnh khắc hiện tại sáng suốt và bền bỉ để có thể nắm bắt suy nghĩ và cảm xúc của ta cho đến khi sự gắn bó với chúng được nới lỏng. Học để có thể nhận thức theo cách này là một việc vô cùng quan trọng, đặc biệt khi tình trạng sức khỏe nằm ngoài kiểm soát của bạn, như khi bạn đang kề cận cái chết chẳng hạn.

## 10. SỞ THÍCH

Đối với người chưa thể để tư duy được tĩnh lặng tạm thời và giải phóng bản thân khỏi vướng bận về cảm xúc qua thiền định hoặc các phương thức khác thì theo đuổi các sở thích là một lựa chọn hiệu quả. Khó khăn sẽ nhạt đi, sự sáng suốt và minh mẫn sẽ xuất hiện khi chúng ta bình tĩnh và thoải mái như lúc thực nhiện những hoạt động nhẹ nhàng và vô hại. Như đã nói trong chương 6, rất nhiều những nhà lãnh đạo vĩ đại của thế giới, trong đó có Winston Churchill đã tìm được sự khuây khỏa cho mình trong các thú vui tiêu khiển để tìm lại được sinh lực.

Ngay cả ở công sở, ông chủ tương lai cũng thích được biết các sở thích của bạn trong bản tổng kết vì nó chứng minh bạn là một cá thể đa dạng. Các công ty luôn để người làm việc quá sức đi nghỉ để có thể tái tạo sức lao động, thư giãn và quay trở lại công việc với nguồn năng lượng mới. Một tư duy tâm lý dao động giống như cốc nước bẩn: khi được để yên, những cặn bẩn sẽ lắng xuống đáy và cốc nước sẽ trong trở lại. Thật không có gì đáng ngạc nhiên khi rất nhiều chuyên gia môi giới nói rằng những vụ kinh doanh quan trọng nhất của họ được ký kết trên sân golf.

## 11. BIẾT ƠN

Nhận ra giá trị trong cuộc sống và tạ ơn những gì nó đã mang lại là một cách tốt đẹp để thấm nhuần cảm xúc tích cực vào đầu óc chúng ta. Người luôn tạ ơn Chúa trước mỗi bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ mỗi ngày vì những ân huệ trong cuộc sống của họ và làm việc này với tất cả sự chân thành sẽ tận hưởng trạng thái cảm xúc nhẹ nhõm và hạnh phúc hơn lúc cuối ngày. Nó đến từ bản thân việc *thể hiện lòng biết ơn*. Nếu chúng ta cảm ơn vì bữa ăn của mình, chúng ta sẽ luôn có nhiều đồ ăn. Hơn nữa, cảm ơn cha mẹ sẽ mang một tình yêu dạt dào trở lại với mình khi ta làm cha mẹ. Nếu ta cảm thấy biết ơn vì được sống trong một quốc gia giàu mạnh, quốc gia này sẽ duy trì chế độ chính trị vững vàng và sự tăng tưởng về kinh tế. Sự nhớ ơn có sức mạnh lớn đến nỗi như Rhonda Byrne đã nói trong cuốn *Bí mật*: “Nếu bạn chỉ làm một điều với

kiến thức có được từ cuốn *Bí mật*, thì hãy dùng sự biết ơn cho đến khi nó trở thành cách sống của bạn".

*"Khi con tạ ơn Chúa trước vì những gì con lựa chọn cho cuộc đời thực, cuối cùng, con sẽ biết ơn vì nó đã công hiệu. Vì thế lòng biết ơn là sự bày tỏ mạnh mẽ nhất với Chúa; một khẳng định rằng ngay cả trước khi con cầu xin, ta đã trả lời."*

-"CHÚA"
trong Neale Donald Walsch,
*Đối thoại với Chúa*, Quyển 1

Những lời "xin lỗi" và "cảm ơn" thật sự rất hữu ích. "Xin lỗi" làm giảm cảm giác tiêu cực của người khác và "cảm ơn" mang lại cho họ những cảm xúc tốt đẹp. Nếu bạn có thể nói được những lời này với tất cả sự chân thành – hãy nhớ rằng từ ngữ mà không có cảm xúc đi kèm thì chỉ là vô nghĩa – bạn sẽ được yêu thương và nhận được những điều tốt đẹp nhất từ cuộc sống. Hơn nữa, cảm xúc mà những lời này sinh ra có thể mang lại một tiến bộ mạnh mẽ trong khả năng chịu đựng về mặt tâm lý cũng như tự nhận thức.

Ca sĩ Joni Mitchell đã có một câu hát nổi tiếng: "Chúng ta không biết mình có gì cho đến khi đánh mất nó" và thực tế, hiếm khi chúng ta trân trọng những gì mình có khi đang sở hữu nó. Phá bỏ được thói quen này sẽ mang lại một sức mạnh lớn lao khi chợt nhận ra giá trị của những gì tạo dựng nên cuộc sống của mình: những người quanh bạn, tài sản, công việc, sức khỏe của bạn – danh sách cứ dài mãi. Bạn sẽ trở thành một thỏi nam châm hút mọi điều tốt lành đến với cuộc đời mình. Hãy trân trọng gia đình và người bạn yêu mến. Hãy trân trọng người gác cửa, cô phục vụ, nhân viên bảo vệ ở văn phòng, và bạn cũng sẽ nhận lại được cách nhìn, thái độ và những cư xử đầy yêu thương từ họ.

Lòng biết ơn cũng có thể giúp bạn thành một sinh viên giỏi hơn. Hãy cảm ơn Newton. Cảm ơn Darwin. Cảm ơn Pythagoras. Cảm ơn Carl Jung. Bằng cách cảm ơn những bộ não vĩ đại ấy, bạn đã thể hiện sự trân trọng với kiến thức họ đã mang lại cho thế giới. Và nếu bạn trân trọng người giúp bạn tiến xa hơn trên con đường học vấn của mình, tự động bạn sẽ phát triển khả năng tiếp thu và học tập bộ môn đó; não bộ của bạn sẽ xây dựng những đường mòn thần kinh mới để tiếp nhận kiến thức.

Thậm chí hãy cảm ơn cả những thứ vô tri vô giác đã làm cuộc sống hàng ngày của bạn dễ chịu hơn như các vật dụng và máy móc, xe cộ, thậm chí ngôi nhà và nơi làm việc của bạn. Sự trân trọng mang lại cảm giác tích cực, nó giữ bạn tỉnh táo để giảm bớt cơn bốc đồng vô lý khiến bạn lãng phí tiền vào việc mua những thứ mới và đắt tiền hơn trong khi những thứ cũ vẫn dùng được. Lòng biết ơn có thể thu hút nhiều quyền năng từ vũ trụ hơn bất kỳ cảm xúc nào khác.

Cảm xúc của người mang trong mình một món nợ ân tình và người luôn tìm kiếm cơ hội trả thù hoàn toàn trái ngược

nhau. Rất nhiều bộ phim, đặc biệt là phim võ thuật, được dẫn dắt bởi ham muốn trả thù; càng nhiều điều tệ hại xảy ra với nhân vật chính hoặc người anh ta yêu thương thì anh ta càng phải trả thù khốc liệt. Nó phản ánh nền văn hóa châu Á nơi bọn trẻ cảm thấy chúng nợ cha mẹ mình ơn nghĩa sinh thành, dưỡng dục – một món nợ chúng không bao giờ có thể trả nổi. Trong những bộ phim này, món nợ ân tình mới là tác nhân chính đẩy nhân vật chính quyết tâm truy sát báo thù nhưng thực tế hành động biết ơn và trả thù không bao giờ có thể cùng đồng thời xảy ra. Trả thù là một cảm xúc tiêu cực thiếu sáng suốt và làm ta không nhìn ra điểm yếu của mình. Biết ơn là cảm xúc tích cực luôn cần phải được thể hiện bằng hành động và những cảm xúc đầy ắp lòng nhân hậu. Bất kỳ ai, hay bất kỳ quốc gia nào hành động dựa trên khát vọng báo thù sẽ không bao giờ tìm được hạnh phúc và hòa bình đích thực.

Kết quả của những cảm xúc này sẽ hiển thị ngay trong hệ thống chất cấu tạo cơ thể ta. Thù hận sản sinh (adrenaline) [(1)] làm tim đập nhanh, tăng huyết áp làm chúng ta khó chịu và căng thẳng. Nhớ ơn sản sinh moóc-phin nội sinh endorphin mang lại cảm giác hạnh phúc và thanh thản cùng một trí tuệ sáng suốt. Khoa học đã tìm ra rằng việc sản sinh ra endorphin hay adrenaline trong cơ thể một người sẽ kích thích phản ứng tương tự ở những người thân cận. Ngạc nhiên hơn nữa là chất hóa học được sản sinh trong cơ thể người mẹ cũng có thể xảy ra tương tự ở người con, thậm chí ngay cả khi thời điểm ấy, đứa trẻ đó đang ở rất xa người mẹ.

Những gì giống nhau sẽ thu hút nhau, nếu chúng ta biết ơn và giúp đỡ người xung quanh, chúng ta sẽ mời gọi điều tương tự đến với cuộc sống của mình và thu hút những người cũng hành động tích cực như vậy. 11 cách giảm bớt cảm xúc tiêu cực trong chương này đều đúng như vậy. Một tinh thần tích cực, khỏe mạnh và sống động thay thế cho cảm xúc tiêu cực sẽ mở ra một thế giới mới rất phong phú, tràn đầy tình cảm và cảm xúc tích cực cho chúng ta.

*Chương 9: Những điều tối mật*

11 CÁCH CHẤM DỨT NHỮNG ĐIỀU TIÊU CỰC

1. Cảm xúc có thể là điểm yếu lớn nhất của ta vì chúng là những điều ẩn sâu trong vô thức. Việc biến cảm xúc tiêu cực thành tích cực và hữu ích là rất quan trọng.

2. Loại bỏ cảm xúc tiêu cực bằng cách sử dụng công cụ đầy sức mạnh như: luôn tha thứ, yêu thương, gợi lại ký ức yêu thương, luôn đưa ra hưởng ứng tích cực, chấp nhận bất hạnh, lùi lại một bước, tìm kiếm nhịp điệu của mình, chia sẻ cảm xúc, chăm sóc sức khỏe, có sở thích và biết nhớ ơn.

3. Hãy chắc chắn rằng bạn đã sống nhân hậu với mọi người và mọi vật, đặc biệt là những người bạn gặp gỡ hàng ngày.

4. Hãy chắc chắn rằng bạn luôn cảm thấy biết ơn mọi người, mọi loài vật và thậm chí cả những đồ vật mà bạn thấy có ích trong cuộc sống của mình hết sức có thể và cư xử phù hợp với những cảm xúc này. Chúng sẽ trở thành thói quen giúp cảm xúc của bạn luôn tích cực và hành động luôn tốt đẹp.

5. Học cách hài lòng với những gì mình có sẽ mang lại cho bạn sức mạnh ghê gớm. Đó là đường tắt đến với một cuộc sống giàu có và hạnh phúc.

6. Hãy hiểu rằng hạnh phúc chỉ là một dạng cảm xúc – mặc dù rất dễ chịu – nên nó cũng sẽ đến và đi như những cảm xúc khác. Hãy sử dụng sự sáng suốt của mình để quan sát cảm giác hạnh phúc khi chúng xuất hiện cho đến khi bạn có thể tách rời bản thân mình khỏi chúng và giữ vai trò một quan sát viên. Hãy chứng kiến khi cảm xúc này phai nhạt và nhận ra rằng chúng chỉ là tạm thời. Chứng kiến cảm giác buồn khổ đau đớn hơn nhiều và phá bỏ chúng cũng khó hơn nhiều, nhưng chúng ta cũng dùng cùng một lượng năng lượng để thực hiện điều này. Hãy tập luyện với niềm vui sướng trước, sau đó việc giải phóng mình khỏi những điều tiêu cực hay cảm xúc đau đớn sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

# KẾT LUẬN

# HƯỚNG TỚI SỰ KHAI SÁNG

Hãy thử tưởng tượng bối cảnh sau. Khoa học đã tìm ra cách để con người có thể tự nuôi sống mình như loài cây vẫn làm, nghĩa là quang hợp, hấp thụ nước từ trong lòng đất và khí cacbonic từ không khí. Nạn đói hay thiếu lương thực đã trở thành chuyện của quá khứ. Điều vướng mắc duy nhất là để tận dụng được kỹ thuật mới này, bạn không bao giờ được ăn nữa vì như thế sẽ gây ra một phản ứng hóa học trong hệ thống tiêu hóa làm bạn chết ngay lập tức.

Nếu thế thì bạn có dùng kỹ thuật mới này không? Bạn có từ bỏ mọi hương vị quyến rũ trên lưỡi mình – cảm giác chua, cay, mặn, ngọt của những món ăn ưa thích nhất – để đổi lấy khả năng không bao giờ cần ăn nữa không?

Cũng tương tự như vậy, nếu các nhà nghiên cứu sáng tạo ra một loại thuốc có thể xóa sạch mọi khát vọng và ngay lập tức đưa bạn đạt đến một mức độ cao về tinh thần, bạn có uống nó không?

Chín trong mười người sẽ không chọn bất cứ điều nào trong những điều này và người duy nhất đồng ý từ bỏ mọi khát vọng và đồ ăn cũng sẽ phải do dự rất lâu.

Chúng ta thực sự gắn bó với niềm vui từ cảm giác và dục vọng đến qua sáu cánh cửa giác quan mà quên mất rằng hạnh phúc thực sự sẽ tìm thấy khi đầu óc ta được bình yên. Chúng ta sống ngày qua ngày với tất cả những điều chúng ta yêu mến tác động liên tục đến các giác quan của mình, nhưng khoảnh khắc hạnh phúc nhất của ta lại thường đến khi ta nằm bình an và tĩnh lặng lúc cuối ngày rồi ngủ một giấc thật sâu đến sáng hôm sau. Chắc chắn rằng sự bình yên được tìm thấy trong trạng thái giác ngộ sẽ khác với sự bình yên được tìm thấy trong một giấc ngủ sâu nhưng quá trình suy luận được vận dụng ở đây để chỉ ra mức độ hạnh phúc nảy sinh trong tâm trạng bình thản tinh khiết của tinh thần.

Nỗi đau mà ta chịu đựng là kết quả của chính sự ích kỷ và dục vọng đã tác động thô bạo đến bản thân ta và thế giới. Hàng triệu người phải dùng thuốc ngủ và trên thế giới, mỗi năm có khoảng 10 tỉ viên thuốc an thần được sản xuất. Con số

này mới chỉ được tính trên các đơn thuốc chứ chưa bao gồm các loại ma túy phi pháp. Dù sao thì hai loại chất này đều được sản xuất vì cùng một mục đích – ngăn chặn cảm giác đau khổ.

Cũng là không đúng nếu cho rằng các cánh cửa giác quan mà ta nhắc đến sẽ dẫn tới cảm giác giận dữ hoặc tham lam và đưa con người ta phạm phải tội ác ghê tởm như trộm cướp, giết người, hãm hiếp hoặc thậm chí hành động xấu không dễ phát hiện như lợi dụng người khác. Những dạng hành động này xuất hiện vì bản thân đầu óc chúng ta vẫn còn điểm yếu và chúng ta tái sinh để nhận lại nghiệp mà mình đã gây ra cho người khác.

Sống phụ thuộc quá nhiều vào cảm giác dễ chịu xuất hiện do cảm nhận của các giác quan không khác mấy với việc sử dụng các chất ma túy; chúng ta sẽ phải tăng liều lượng và tần số sử dụng để thỏa mãn cơn nghiện. Khi cảm giác vui sướng đầu tiên nảy sinh, bộ nhớ, suy nghĩ và ý thức cũng xuất hiện và bắt đầu cơn nghiện hay quá trình tập quen. Khi chúng ta bị đặt vào tình huống kích thích sau đó, ta sẽ trở nên quen hơn với nó và cảm giác vui sướng vì thế giảm bớt đi. Tư duy tự cho mình là trung tâm và luôn muốn có những cảm giác mới. Vòng quay không bao giờ chấm dứt. Không có gì lớn nhanh hơn tham vọng của con người và khi ta thiếu những điều mang lại niềm vui sướng, ta sẽ phải cai nghiện như người nghiện đến các trung tâm cai nghiện thể chất, nhưng tất cả những người nghiện tinh thần đều phải trị liệu bằng biện pháp tâm lý.

Một cái nhìn sâu sắc hơn vào bản chất tư duy của con người sẽ dạy ta rằng tham vọng được đánh thức qua các cảm giác là những liều thuốc độc. Với kiến thức này, chúng ta sẽ tiếp cận gần hơn với câu hỏi tôi đã nhắc đến ngay từ đầu chương với một cái nhìn hoàn toàn khác biệt. Ta sẽ sẵn sàng tiếp nhận kỹ thuật để không bao giờ còn phụ thuộc vào cơn thèm ăn và ta sẽ nuốt viên thuốc hứa hẹn chấm dứt mọi khát vọng cũng như mọi khổ đau, ngay lập tức!

Tuy nhiên, sự thật vẫn là không có viên thuốc nào có thể mang lại một dấu chấm hết cho mọi tham vọng của ta. Cách đúng đắn duy nhất để đến được dấu chấm cuối cùng này là tập luyện nhận thức khoảnh khắc hiện tại và thu nhận hiểu biết rõ ràng về bản chất của mọi sự vật, hiện tượng.

Nhận thức đóng vai trò như một người gác các cánh cửa giác quan. Trên đường vào, nó ngăn không để các hình dạng, vị, mùi, âm thanh và các cảm giác xúc giác mang lại cảm xúc và khát vọng tinh thần. Trên đường ra, nhận thức của ta đẩy những cảm giác nhuốm màu ích kỷ, giận dữ và các tham vọng ra khỏi đầu óc và những ảnh hưởng đến thế giới nhận được qua năm giác quan. Nếu cảm giác tác động đến thế giới qua những gì ta nói hay làm, nhận thức của ta sẽ chắc chắn rằng nó vô hại và tích cực. Nếu mất đi nhận thức, sự tham lam, khát vọng và cách nhìn méo mó của ta về sự thật sẽ làm nó biến dạng một cách dễ dàng. Bạn chỉ cần liếc qua tiêu đề của bất kỳ tờ báo hàng ngày nào cũng có thể thấy được bằng chứng của điều này.

Nếu bạn tập nhận thức thời điểm hiện tại, đặc biệt trong thiền định là bộ môn tập trung vào quan sát các chuyển động của cơ thể và suy nghĩ, cảm xúc khi chúng xuất hiện, bạn sẽ thấy chân lý trong bản chất phù du của cảm xúc và khát vọng đến từ sáu giác quan – chúng đến thế nào và rồi sẽ qua đi ra sao. Một trong những lợi ích của việc tập luyện này là giúp cho bạn có được sự thấu hiểu sâu sắc hơn về quy luật của nghiệp. Bạn sẽ học được rằng nghiệp từ quá khứ - là kết quả của hành động đã qua – sẽ quyết định thông tin đến với các giác quan của bạn ở hiện tại. Cảm giác có thể đánh lừa chúng ta đến mức nào hoàn toàn phụ thuộc vào nghiệp quá khứ của chúng ta. Không có nhận thức, cảm xúc và khát vọng – cũng như nỗi đau – chắc chắn sẽ xuất hiện, mức độ mãnh liệt của nó phụ thuộc vào việc nỗi đau nào trong quá khứ đã khắc ghi trong đầu óc chúng ta. Tất cả chúng ta đều có nỗi sợ, niềm tin và suy nghĩ của riêng mình không hề giống với người khác.

Trong *Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao*, chúng ta đã nói về ảnh hưởng của tâm trạng, suy nghĩ, cảm xúc, mong muốn, sợ hãi, niềm tin... đến kết quả chính là cuộc sống thực tế của chúng ta phụ thuộc như thế nào vào sức mạnh của hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc mà bạn đã tạo nên. Vì thế, chúng ta nhận ra rằng con người sử dụng món quà từ *Bí mật* khác nhau tùy thuộc theo nghiệp từ quá khứ của họ.

Chúng ta sử dụng nhận thức và những hiểu biết rõ ràng để chấm dứt cảm xúc tiêu cực xuất hiện từ nghiệp trong quá khứ và sử dụng suy nghĩ tích cực – nghiệp của hiện tại – để đóng lại cánh cửa quá khứ. Cuối cùng, tư duy tiềm thức sẽ luân chuyển hướng tới điều tích cực, và một cuộc sống mới tốt đẹp hơn sẽ bắt nguồn từ cảm xúc mới mẻ này.

Khi bạn đã có thể thường xuyên sử dụng nhận thức khoảnh khắc hiện tại và sự thấu hiểu rõ ràng để đánh dấu chấm hết cho những điều tiêu cực, một chân lý kinh ngạc sẽ trở nên rất rõ ràng trong bạn. Bạn sẽ nhận ra rằng cảm xúc chỉ giống như bọt bong bóng xà phòng – chúng xuất hiện, tồn tại trong một cái chớp mắt và rồi biến mất theo cách của riêng mình. Đây chính là bản chất thực sự của cảm xúc nhưng nếu không có nhận thức, đầu óc của chúng ta sẽ bám vào cảm xúc, suy nghĩ về nó và đưa vào trong nó cảm nhận của bản thân mình. Và ngay cả khi sự việc tạo nên cảm xúc đó đã trôi qua từ rất lâu thì dấu vết của nó vẫn còn lưu lại. Quá trình này có thể giống như việc bạn nghe một bài hát ưa thích – kể cả khi những giai điệu cuối cùng đã dứt, cảm xúc về bài hát đó vẫn văng vẳng trong bạn. Cảm xúc còn đọng lại có sức mạnh để tồn tại từ kiếp này qua kiếp khác.

Nếu bạn muốn áp dụng đúng đắn những điều quan trọng của *Bí mật* thì việc tập luyện nhận thức đúng đắn là rất cần thiết. Làm như vậy sẽ giúp bạn nhìn thấy cảm xúc tiêu cực khi chúng xuất hiện và nhìn nhận chúng đúng như chúng vốn có. Từ đó, bạn có thể lựa chọn tập trung tạo ra cảm xúc tích cực là năng lượng cho hình ảnh tâm lý giàu cảm xúc vốn đóng vai trò sống còn trong bước tiếp nhận của *Bí mật*. Nhưng có một chân lý lớn lao hơn mà bạn sẽ lĩnh hội được qua luyện tập nhận thức: bạn sẽ học được rằng cảm xúc tích cực cũng có bản chất như cảm xúc tiêu cực. Chúng xuất hiện, tồn tại trong

một cái chớp mắt và rồi biến mất. Khi bạn đã có thể là một quan sát viên khách quan với hiện tượng tâm lý và thể chất của mình cũng như luôn duy trì được nhận thức liên tục, bạn sẽ đạt đến mức khai sáng. Tâm trí bạn sẽ không còn sinh ra điều tiêu cực và tích cực để tiếp tục vòng quay cuộc sống, nghiệp và khổ đau cũng sẽ kết thúc.

Khi lần đầu tiên phát hiện ra *Bí mật,* sự soi rạng của nó tới bạn thật sự đáng kinh ngạc và bạn muốn sử dụng nó một cách đầy đủ và chính xác như những nghệ sỹ thiên tài, nhà khoa học vĩ đại, nhà soạn nhạc và tác giả tài năng đã làm. Bạn càng luyện tập nhận thức thì bạn sẽ càng thực sự chủ ý nắm bắt được cảm xúc của mình khi chúng xuất hiện và khi ấy, bạn có thể cắt đứt những ràng buộc dẫn tới dục vọng hoặc sự phụ thuộc. Ở mức độ này, khi bạn đã bắt đầu nhận ra sự thật sâu sắc rằng nhận thức sẽ hé lộ tất cả, bạn sẽ không còn hướng cuộc sống của mình đến một cái đích mang tính vật chất, không phải vì bạn không đủ năng lực mà vì ưu tiên đó trong bạn đã biến mất. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy những gì mình có là đủ.

Warren Buffett, một trong những tỉ phú đầu tiên của Mỹ, cuối cùng cũng hiến toàn bộ tài sản của mình cho mục đích từ thiện, chuyển đến sống trong một căn hộ khiêm tốn, lái một chiếc xe cũ và mặc những bộ quần áo cũ. Khi ông đang tích lũy gia tài của mình, bạn có thể chắc chắn rằng ông đã sử dụng Quá Trình Sáng Tạo. Ông tập hợp tất cả những cảm xúc về thành công và yêu cầu, tin tưởng rồi đón nhận với lòng tin tuyệt đối vào kết quả. Nhưng khi nhận thức và sự thấu hiểu đúng đắn xuất hiện trong ông, ông nhận ra rằng mặc dù Quá Trình Sáng Tạo đã mang lại cho ông một gia tài vĩ đại nhưng nó không mang lại cho ông hạnh phúc đích thực bền lâu.

Bill Gates cũng có một câu chuyện tương tự. Ông vẽ nên hệ thống xử lý Windows trong đầu và truyền vào hình ảnh đó cảm xúc của mình cho đến khi nó hoàn toàn rõ ràng. Ông biết chính xác những gì ông muốn trong một hệ thống xử lý – nó trông thế nào, nó hoạt động ra sao – và rồi ông làm việc ngược lại từ những hình ảnh đó để đạt được thành công. Ông sử dụng *Bí mật* nhiều lần nữa để phát triển vô số chương trình của Microsoft cho đến khi công việc không còn hấp dẫn ông nữa. Sau đó, ông quyết định trong tương lai, ông sẽ quyên góp phần lớn tài sản của mình cho mục đích từ thiện và để phần còn lại cho những người thân nhất của ông. Ông dựng lên kế hoạch từ bỏ công việc kinh doanh và tập trung vào việc giúp đỡ trẻ em.

Ngay cả những con người thành công nhất về mặt vật chất trên thế giới – những tỉ phú như Warren Buffett hay Bill Gates – đều hiểu rằng rất khó nắm giữ một hạnh phúc đích thực. Tiền bạc không thể mua được nó.

## LÀN SÓNG THỨ TƯ VÀ HƠN THẾ

Trong thập niên trước, những kiến thức trong *Bí mật* đã tạo nên một cuộc cách mạng trong mọi tầng lớp xã hội bao gồm cả giáo dục, phương pháp giảng dạy, hệ thống pháp luật, quảng cáo, liên kết toàn cầu, chăm sóc sức khỏe, quân đội,

cảnh sát,... Phát hiện vĩ đại này mang lại cho thế giới làn sóng thay đổi thứ tư. Làn sóng thứ tư này sẽ đưa loài người đến một mức độ cao hơn cả định luật của Newton hay cuộc cách mạng của Einstein. Tuy nhiên, rõ ràng rằng quá trình này sẽ còn cần rất nhiều thời gian mới có thể khai hoa kết quả.

Trong khi thế giới vẫn đang tràn ngập hứng khởi với phát hiện từ *Bí mật,* sự hé lộ của Byrne đã dẫn đến sự phong phú của các quyển sách, phim ảnh và các chương trình truyền hình có kết hợp chặt chẽ những ý tưởng trung tâm và đưa chúng vào thực tế, rất ít người luyện tập *Bí mật* thực sự thấu hiểu một cách chính xác và sâu sắc Luật Hấp Dẫn. Tương tự như khi Einstein nói cho thế giới về bí mật của ánh sáng và thời gian, rất ít người hiểu được ông đang nói gì và chúng ta mất nhiều thế kỷ trước khi áp dụng được thành quả của ông vào công nghệ của ta.

Cũng mạnh mẽ như các bài học trong cuốn *Bí mật*, chúng mang lại cho bạn một hạnh phúc của thế giới này, rất trần tục và phù du. *Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao* mang lại cho bạn một con đường dẫn đến hạnh phúc không giới hạn và vượt quá cả thế giới này. Đức Phật, và rất nhiều thầy giáo tinh thần hiện đại, những người đã giúp khai sáng cho thời đại hiện đại, đều tập trung vào một ý thức cao hơn và sự thấu hiểu hợp nhất chúng ta và mang lại một thế giới tốt đẹp hơn.

Chúng ta rất may mắn khi được là con người. Chúng ta là giống loài duy nhất có thể sử dụng nhận thức bên trong và chấm dứt nghiệp của mình. Được sinh ra vào thời kỳ các bậc thầy về tinh thần đang hiện hữu cũng là một may mắn của chúng ta. Đức Phật đã chỉ ra con đường đến với cách khai sáng một cách rõ ràng và những bậc thầy khác, một số đã được trích dẫn trong cuốn sách này cũng đã lặp lại quan điểm của Đức Phật: chúng ta chỉ có thể đạt được nó bằng sự nhận thức những gì đang diễn ra bên trong qua từng khoảnh khắc. Đừng lãng phí cơ hội không thể tin nổi này để áp dụng nó, lời dạy quý giá nhất trên đời. Hãy bắt đầu ngay từ bây giờ và đừng bao giờ dừng lại.

*"Bây giờ, bạn có thể thích thú hay sợ hãi những điều trong thế giới này mà không cần gán cho chúng một tầm quan trọng hay những đặc tính mà chúng không có. Bạn có thể tham gia vào vũ điệu của sáng tạo và chủ động mà không cần quan tâm đến kết quả hay đặt ra đòi hỏi vô lý cho thế giới: Hãy làm tôi hoàn thiện, hãy làm tôi hạnh phúc, hãy cho tôi cảm thấy an toàn, hãy cho tôi biết tôi là ai. Thế giới không thể mang lại cho bạn những điều này và khi bạn không còn có những mong đợi như thế nữa, nỗi đau tự bạn tạo ra cũng sẽ chấm dứt."*

-ECKHART TOLLE,
*Một trái đất mới*

## NGUỒN CẢM HỨNG CHO THIỀN ĐỊNH

1. Bạn bị phụ thuộc vào những niềm vui đến từ cảm giác. Hãy quan tâm đến cách vận hành quá trình này. Đầu tiên hãy nhìn, nghe, ngửi, nếm hoặc chạm vào một vật gì đó. Một cảm giác nào đó sẽ xuất hiện trong bạn, có thể thích hoặc không, sau đó bạn sẽ muốn hoặc không muốn vật đó. Một sự quan sát thật tinh tường quá trình này ở mức độ tập trung hoàn toàn sẽ giúp mang lại cho bạn cảm giác được tách rời khỏi chúng. Kết quả sẽ là sự bình thản, hạnh phúc đích thực và thấu hiểu cao hơn về bản chất của mọi chuyện.

2. Hãy tập luyện thiền định bên trong, tập trung vào nhận thức khoảnh khắc hiện tại, sẽ giúp bạn có một cuộc sống hạnh phúc hơn với rất ít nỗi đau thể xác và tinh thần. Như vậy là đủ quý giá rồi. Nhưng nếu bạn có thể rèn giũa những bài tập về một sự giải thoát hoàn toàn, đó chính là gia tài quý giá nhất.

3. Để bắt đầu tập thiền định bên trong, hãy tập trung đầu tiên vào cơ thể và tập những động tác đặc thù như khi không khí vào và ra khỏi mũi của bạn, khi cơ hoành nâng lên và hạ xuống hay thậm chí khi bạn đặt chân này lên trước chân kia khi đi bộ. Thu hẹp phạm vi tập trung của bạn bằng cách này sẽ giúp bạn bình tĩnh và mang lại cho bạn một tâm điểm trong đầu óc khi nó lạc giữa rất nhiều suy nghĩ và cảm xúc. Bạn sẽ có thể nhận ra rằng tâm trí của mình có thể dễ dàng suy nghĩ linh hoạt hơn khi tựa vào tâm điểm đó. Bạn có thể chủ động lựa chọn việc quan sát quá trình hoạt động của cảm xúc và suy nghĩ hoặc quay lại tập trung vào cơ thể mình.

4. Hãy coi cảm xúc như những con sóng biển. Đừng là một chiếc thuyền trôi nổi theo những con sóng đó. Hãy là một phi công quan sát chúng một cách tự do và thản nhiên.

5. Khi nhận thức của bạn đủ mạnh để có thể nắm bắt được các cảm xúc của mình khi chúng nảy sinh, kết quả bạn thu được sẽ là những viên đá quý: bạn có thể nhận thấy cảm xúc không phải là một loại vật chất nào đó; chúng giống như bọt bong bóng xà phòng, xuất hiện, tồn tại trong một cái chớp mắt và rồi tan biến.

6. Khi bạn đã có thể nắm bắt suy nghĩ của mình khi chúng xuất hiện, bạn sẽ có thể tách biệt bản thân mình khỏi

nội dung của chúng và nhìn nhận chúng là một hiện tượng phù du như chúng vốn có. Bạn sẽ không cần liên quan vào những câu chuyện đau đớn lặp đi lặp lại này. Khi luyện tập đủ, suy nghĩ nảy sinh sẽ chỉ là những gì bạn lựa chọn sẽ nghĩ.

7. Sự luyện tập sẽ đưa đầu óc của bạn trở về với khoảnh khắc hiện tại bất kì khi nào nó chao đảo về phía tương lai, bất kể đó là một giấc mơ xa vời hay chỉ là một bữa tối trong dự định.

8. Thực hành tập trung vào hơi thở của mình ít nhất 10 phút mỗi ngày. Cố gắng nhận thức khi hơi vào hoặc ra liên tục. Khi đầu óc bạn bắt đầu xáo động, hãy thật nhanh tập trung suy nghĩ vào hơi thở của mình. Điều này có thể giúp điều khiển và làm chậm lại suy nghĩ của bạn để bạn có thể dễ dàng nhận ra nó trong cuộc sống thường nhật của mình.

9. Khi bạn bắt đầu tập thiền định đều đặn, bạn có thể kết thúc mỗi buổi tập của mình bằng cách gửi đi lòng yêu thương tới tất cả những gì xung quanh. Hãy nghĩ về bản thân: "Mong mọi người đều hạnh phúc và thoát khỏi những nỗi đau," hoặc bạn có thể sử dụng hình ảnh tâm lý và có thể bức ảnh của mọi người trên trái đất này tắm trong ánh sáng vàng lung linh. Bạn có thể bắt đầu bằng cách tập trung suy nghĩ vào bản thân mình mình ("Mong mình hạnh phúc"), rồi mở rộng tình yêu và ánh sáng đó cho tất cả những người thân yêu nhất của mình ("Mong mẹ hạnh phúc"), đến những người xa bạn nhất, và cuối cùng hãy chia sẻ cảm xúc này với cả vũ trụ. Tình yêu và những lời chúc tốt đẹp bạn gửi đi sẽ làm cuộc sống và trái tim của bạn trở nên tốt đẹp hơn một cách bất ngờ.

10. Bạn không cần phải đến một tu viện hay một đỉnh núi để tập thiền. Một khi bạn biết cách luyện tập nhận thức khoảnh khắc hiện tại một cách đúng đắn, bạn sẽ có thể thực hành nó ngay trong cuộc sống bình thường. Và nếu như bạn muốn đạt được kết quả thực, bạn phải luyện tập nó thường xuyên nhất có thể cho đến khi sự nhận thức xuất hiện trong bạn theo cách thích hợp của nó.

11. Chúng ta đều rất may mắn được sở hữu rất nhiều công nghệ hiện đại. Có vô số website, CD và DVD chứa đựng những bài giảng với kỹ thuật đúng đắn, nên bạn có thể tự học rồi sau đó hỏi một chuyên gia nếu bạn có bất kỳ băn khoăn hay kinh nghiệm nào muốn chia sẻ.

12. Đừng lãng phí thời gian nữa! Hãy bắt đầu quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình khi chúng nảy sinh ngay từ bây giờ và cuộc sống của bạn chắc chắn sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt hơn mà bạn không thể tưởng tượng nổi.

13. Nếu bạn chỉ làm theo một phần những lời khuyên trong *Luật Hấp Dẫn - Bí mật tối cao*, thì hãy làm thế này: tập nhận thức trong từng khoảnh khắc bất cứ khi nào bạn nhớ ra việc này cho đến khi nó trở thành cách sống của bạn.

**TỦ SÁCH V-BIZ THÁI HÀ BOOKS**

**Sách cùng chủ đề**

***Người nam châm – Bí mật của Luật Hấp Dẫn***




Cuốn sách là những hướng dẫn đơn giản giúp bạn sử dụng Luật Hấp Dẫn để tạo ra cuộc sống như bạn mong ước. Trong cuốn sách này, tác giả không chỉ giải thích những gì bạn cần biết mà còn chỉ ra những gì bạn cần làm để thu hút những thứ bạn muốn vào cuộc sống của mình. Cuốn sách cũng sẽ giúp bạn từng bước nhận ra mục tiêu và khát vọng mà bạn muốn vươn tới. Trong quá trình đó, bạn sẽ hiểu thêm về bản thân mình – bạn thật sự là ai và tại sao bạn lại ở đây. Mọi thứ bạn muốn đang chờ đợi bạn ngoài kia. Chúng cũng “muốn” bạn nhưng bạn phải hành động để có được chúng.